Drs.H.Abdullah,M.Si

Bimbingan Perawatan Rohani Islam Bagi Orang Sakit

Aswaja

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN KALIJOGO

YOGYAKARTA – INDONESIA

BIMBINGAN PERAWATAN ROHANI ISLAM BAGI ORANG SAKIT

Oleh:
Drs. H. Abdullah, M.Si

Aswaja PRESSINDO

Perpustakaan Nasional RI: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Bimbingan Perawatan Rohani Islam Bagi Orang Sakit
Drs. H. Abdullah, M.Si

Cetakan I : Januari 2021

All right reserved
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh
isi buku ini dengan cara apapun, tanpa izin tertulis dari penerbit

viii + 170 Halaman; 14.5 x 20,5 cm

ISBN : 978-623-7593-46-1

Rancang Sampul : Agung Istiadi
Penata Isi : Rini

Penerbit :
ASWAJA PRESSINDO
Anggota IKAPI No. 071/DIY/2011
Jl. Plosokuning V/73, Minomartani,
Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274)4462377
E-mail : aswajapressindo@gmail.com
Website : www.aswajapressindo.co.id

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI iii
KATA PENGANTAR..... vii

I. BIMBINGAN PERAWATAN ROHANI ISLAM.....1
A. Pengertian Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam 1
B. Dasar-Dasar Bimbingan Perawatan Rohani Islam....2
1. Al-Qur'an.....2
2. Al-Hadits.....3
3. Komunikasi 5
C. Tujuan Bimbingan Perawatan Rohani Islam 5

II. ADAB DAN KEUTAMAAN TERHADAP ORANG SAKIT 9
A. Makna dan Hakikat Sakit.....11
B. Klasifikasi SakitMenurutAl-Qur'an 17
C. Penyakit-Penyakit Rohani dalam Islam.....23
D. Keutamaan Menjenguk Orang Sakit.....71
E. Hak dan Kewajiban Orang Sakit 78
1. Thaharah 79
2. Wudhu 80
3. Tayamum 80

4. Shalat 81
5. Puasa 83
F. Adab Menjenguk Orang Sakit 84
1. Menyenangkan Hati Orang Sakit 86
2. Menanyakan Keinginan Orang Sakit 87
3. Meminta Untuk Didoakan oleh Orang Sakit 88
4. Mengingatkan Kepada Orang Sakit Untuk Berwasiat 88
5. MengingatkanJanjiOrangSakit.....89
6. Doa yang Diucapkan DisisiOrangSakit 90
G. Hikmah dan Rahasia Sakit.....90

III. TERAPI SABAR DAN KEMATIAN 101
A. Pengertian Sabar 101
B. Pembagian Sabar dan Hukumnya 105
1. Sabar Menerima Cobaan Hidup 106
2. Sabar dari Keinginan Hawa Nafsu 107
3. Sabar dalam Ta'at Kepada Allah SWT 108
4. Sabar dalam Berdakwah 108
5. Sabar dalam Perang 109
6. Sabar dalam Pergaulan 110
C. Kisah Bersabar Nabi dalam Menghadapi Penyakit 111
1. Nabi Ayub AS 111
2. Nabi Muhammad SAW.....113
D. Makna Kematian 114
E. Hikmah Kematian 120

1. Kematian Sebagai Sarana Penyucian Roh 120
2. Kematian Sebagai Pembersih Dosa 121
3. Menanti Perjumpaan dengan Allah SWT 123

IV. DZIKIR DAN DOA 125
A. Pengertian Dzikir dan Doa 125
B. Mengapa Dzikir dan Doa.....128
C. Etika Berdzikir dan Berdoa.....134
D. Fadhilah atau Keutamaan Berdzikir dan Berdoa ..139
E. Contoh Dzikir dan Doa 143
1. Ikhtiyar Bagi orang Sakit 143
2. Doa Khusus Bagi Orang Sakit 149
3. Pelayanan Doa Harian 157

V. DAFTAR PUSTAKA 161
VI. BIOGRAFI PENULIS 169

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, penulis memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah Swt. Atas segala limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Diantaranya berupa kesehatan dan kesempatan, sehingga penulis buku "Bimbingan Perawatan Rohani Islam Bagi Orang Sakit" dapat diselesaikan. Sholawat dan salam semoga terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw. Keluarganya, para sahabatnya, para pengikutnya dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Buku berjudul "Bimbingan Perawatan Rohani Islam Bagi Orang Sakit" ini membahas Bimbingan Perawatan Rohani Islam dalam hal pengertian, dasar dan tujuan Bimbingan Perawatan Rohani Islam, adab dan keutamaan terhadap orang sakit, sabar dan kematian beserta dzikir dandoa.

Motif yang mendorong penulis dalam menyusun buku ini adalah berdasarkan hadits Rasullullah Saw : "Tidaklah seorang muslim ditimpa suatu musibah berupa sakit atau lainya, melainkan Allah akan menggugurkan dosa-dosanya dengan sakitnya itu sebagaimana sebatang pohon yang menggugurkan daun- daunnya" (HR. Al-Bukhori danMuslim).

Sesungguhnya, sakit bukanlah semata-mata musibah dan ujian dari Allah, akan tetapi ia merupakan peringatan, bahkan juga wujud dari nikmat dan anugrah Allah Swt. Oleh karena itu ketika orang beriman sedang diuji oleh Allah Swt. Dengan sakit, maka hendaklah ia melakukan introspeksi diri, banyak

bertaubat, berdoa dan berdzikir kepada Allah Swt. Selain itu seseorang yang sedang menjalani sakit hendaklah ia senantiasa bersikap sabar dan tawakkal dengan tidak mengurangi upaya ikhtiar meraih kesembuhan dari penyakitnya dan menggapai keridhaan Allah dengan cinta kasih-Nya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan buku ini masih banyak kekurangan di sana-sini, oleh karena itu kritik dan saran sangat dibutuhkan demi untuk penyempurnaan buku ini. Akhirnya penulis berharap semoga buku yang sederhana ini bermanfaat dan menjadi amal jariah.

Yogyakarta, 9 Januari 2021

Penulis,

Drs. H. Abdullah, M.Si.

I
BIMBINGAN PERAWATAN ROHANI ISLAM

A. Pengertian Bimbingan Perawatan RohaniIslam

Bimbingan ditinjau dari segi bahasa berasal dari bahasa Inggris "*guidance*" atau "*to guide*" yang berarti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Bimbingan rohani bagi pasien adalah layanan yang memberikan santunan rohani kepada pasien dan keluarganya dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar menghadapi cobaan. Menurut Hidayanti, Bimbingan Kerohanian Islam adalah proses pemberian bantuan pada pasien dan keluarganya yang mengalami kelemahan iman atau spiritual karena dihadapkan pada ujian kehidupan yang berupa sakit dan berbagai problematika yang mengiringinya agar mereka mampu menjalankan ujian tersebut sesuai dengan tuntunan ajaran Islam (Hidayanti, 2015: 24).

Bimbingan Perawatan rohani Islam adalah pelayanan yang memberikan bimbingan rohani kepada pasien dan keluarganya dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan, dengan memberikan tuntunan doa, cara bersuci, shalat, dan amalan ibadah lainya yang dilakukan dalam keadaan sakit. Dengan tujuan memberikan ketenangan dan kesejukan hati dengan dorongan dan motivasi untuk tetap bersabar, bertawakkal dan senantiasa menjalankan kewajibannya sebagai hamba Allah. Bimbingan rohani islam merupakan kegiatan yang diberikan kepada pasien dan keluarganya selama menjalani perawatan

rumah sakit terutama berkaitan dengan pembinaan spiritual, agama, dan dukungan moral (Ihsan, 2017 : 241-260).

Bimbingan perawatan rohani Islam adalah suatu layanan yang diberikan oleh profesional yang meliputi aspek bio-psiko-sosial, spiritual yang komprehensif ditujukan kepada individu, keluarga dan masyarakat yang sehat maupun sakit yang meliputi siklus kehidupan manusia. Bimbingan dan perawatan rohani islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu berdasarkan ajaran islam agar individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

B. Dasar-Dasar Bimbingan Perawatan RohaniIslam

Sebagai seorang muslim dan muslimah penting mengetahui landasan atau dasar dalam melakukan suatu aktiviatas. Karena dasar merupakan titik pijak dalam melangkah untuk tercapai kita pada suatu tujuan. Proses dalam melakukan bimbingan dan perawatan rohani ini pun tidak terlepas dari dasar, aktivitas yang melibatkan antar manusia satu dengan manusia yang lainnya. Maka, Al-Qur'an dan hadits tepat dan ideal untuk dijadikan dasar dalam melakukan bimbingan rohani Islam. Mengapa? Karena Al-Qur'an dan hadits adalah sumber segala sumber pedoman hidup umat Islam yang berasal dari Allah swt.

1. Al-Qur'an

   Adapun landasan dari Al'Qur'an mengenai bimbingan dan perawatan rohani islam terdapat dalam surah Yunus ayat 57 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَب كُمْ وَشِفَاءٌ لمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِي ن

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. ***(Qs. Yunus: 57)***

Ayat ini dalam tafsir *Ruh al-Ma'alani* diinterprestasikan sebagai jenjang- jenjang kesempurnaan pada jiwa manusia. Barang siapa yang berpegang teguh dengan Al-Qur'an sebagai *mau'izhah* secara utuh dan tidak parcial, maka akan memperoleh seluruh tingkatan kesempurnaan tersebut. Lebih jauh lagi, Imam Junaedi menafsirkan ayat tersebut sebagai landasan filosofis munculnya klasifikasi syaria'at,tarekat,hakikat dan makrifat.Dari kalimat "mau'izhah" yang mengandung nasihat-nasihat untuk meninggalkan segala hal yang dilarang dan menjalankan perintah-perintah Allah, maka lahirlah syari'at yang kemudian berisi pula anjuran-anjuran untuk membersihkan akhlak *madzmumah* (perilaku tidak baik) yang dapatdilihat orang lain.

Sedangkan kalimat "syifa'un li ma fi ash-shudur" memuat segala bentuk usaha penyembuhan penyakit-penyakit ruhani, sehingga seorang manusia dapat mencapai strata kesempurnaan dalam pembersihan hatinya dari akidah-akidah yang sesat dan tabiat-tabiat yang hina dan tercela. Berkenaan dengan hal tersebut, Abu Bakar Al-Makky punya pendapat yang intinya bahwa jalan kebahagiaan akhirat adalah terpenuhinya ketiga hal :syariat, tarekat dan hakikat.

2 Hadits

Sedang dari hadits ada suatu saat Nabi Muhammad saw juga menegaskan:

عَنْ جُبَيْرِ بْنِ مُطْعِمٍ رض قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: اَبْشِرُوْا فَاِنَّ هذَا الْقُرْآنَ طَرَفُهُ بِيَدِ اللهِ وَطَرَفُهُ بِاَيْدِيْكُمْ. فَتَمَسَّكُوْا بِهِ ، فَاِنَّكُمْ لَنْ تَهْلَكُوْا وَ لَنْ تَضِلُّوْا بَعْدَهُ اَبَدًا. البزار و الطبران ى

Dari Jubair bin Muth'im RA, ia berkata: Rasulullah SAW pernah bersabda : "Hendaklah kamu sekalian bergembira, karena sesungguhnya Al-Qur'an ini ujungnya berada di tangan Allah sedang ujungnya yang lain di tangan kamu sekalian. Oleh sebab itu hendaklah kalian berpegang teguh kepadanya, maka sungguh kamu sekalian tidak akan binasa dan tidak pula akan sesat sesudah itu selama-lamanya". [HR. Al-Bazzar dan Ath-Thabarani]

Dari dua dalil penjelas di atas dapat kita simpulkan bahwa Islam mengajarkan untuk saling tolong menolong pada sesama khususnya pada sesama muslim. Yang salah satu caranya dapat kita lakukan melalui bimbingan dan perawatan rohani Islam bagi mereka yang membutuhkan agar mereka terhindar dari berbagai penyakit baik dari jasmani dan rohani mereka, sehingga ketenangan dapat mereka rasakan. Kita mengetahui seseorang yang mungkin terlihat sehat secara lahirnya belum tentu sehat secara batinnya. Batin yang sakit sangat berpengaruh bagi fisik seseorang lama kelamaan. Ini terbukti banyaknya fenomena-fenomena penyakit yang akhir-akhir ini bergitu mengerikan. Sehingga wajarlah ketika itu Rasulullah SAW. mengajarkan kepada sahabatnya selalu berpegang teguh pada Al- Qur'an dan Hadits dalam landasan kehidupan karena dengan itu seseorang akan menikmati kehidupannya dalam proses mencari amal menuju akhirat.

3 Komunikasi

Selain Al-Qur'an dan hadits, penting pula seorang pembimbing perawatan rohani islam memperhatikan kreadibilitasnya saat berkomunikasi agar selama memberikan bimbinganRohani Islam tercipta hubungan kekeluargaan, kehangatan, sehingga materi yang disampaikan bisa berpengaruh positif terhadap pasien dan pihak pasien (Tuti :1-5).

C. Tujuan Bimbingan Perawatan RohaniIslam

Adapun beberapa tujuan adanya Bimbingan Perawatan Rohani Islam sebagai berikut :

a. Menyadarkan penderita agar pasien dapat memahami dan menerima cobaan yang sedang dideritanya dengan ikhlas. Konselor membantu klien untuk memahami dan menerima cobaan yang dihadapinya, karena pada dasarnya, setiap manusia akan mendapatkan cobaan hidup. Dengan adanya perawatan rohani yang cukup, maka klien akan lebih mudah untuk menerima keadaan yang menimpanya. Klien akan berfokus beribadah kepada Tuhan dan meningkatkan keimanannya agar lebih ikhlas.

b. Ikut serta memecahkan dan meringankan problem kejiwaan yang sedang dideritanya. Fungsi dari adanya bimbingan perawatan rohani islam disini adalah membantu klien untuk menemukan hal apa yang menyebabkan klien mengalami penyakit hati tersebut dan membantu kien untuk meringankan masalah yang menyebabkan penyakit hati klien. Konselor dapat membimbing klien untuk melakukan hal-hal yang positif dan bermanfaat agar klien daat mengurangi rasa cemas dari permasalahannya. Salah satu caranya adalah dengan siraman untuk rohani klien.

c. Memberikan pengertian dan bimbingan penderita dalam melaksanakan kewajiban harian yang dikerjakan dalam batasan kemampuannya. Klien yang sedang menghadapi permasalahan kadang menjadikan masalah mereka sebagai alasan untuk menyerah dengan keadaan dan berserah diri karenanya tanpa melakukan usaha apapun. Padahal, dengan adanya masalah tersebut, seseorang harusnya dapat menjadikannya sebagai pelajaran dan acuan untuk bertindak. Hal pertama yang harus dilakukan adalah hal yang berkaitan untuk menyelesaikan permasalahannya.Klien dapat melakukan hal-hal sesuai dengan batasan kemampuannya untuk mengurangi masalah yang dihadapinya.

d. Perawatan dan pengobatan dikerjakan dengan berpedoman tuntunan agama. Fungsi dari adanya bimbingan perawatan rohani islam disini adalah membantu klien untuk menemukan hal apa yang menyebabkan klien mengalami penyakit hati tersebut dan membantu kien untuk meringankan masalah yang menyebabkan penyakit ada hati klien tersebut. Konselor dapat membimbing klien untuk melakukan hal-hal yang positif dan bermanfaat agar klien dapat mengurangi rasa cemas dari permasalahannya. Salah satu caranya adalah dengan siraman untuk rohani klien. Konselor dapat membantu klien untuk menenangkan hati klien dengan bantuan siraman pada rohani mereka, dapat melalui dzikir, doa, sholat, atau membaca kitab suci dan melakukan hal-hal yang bermanfaat. Dengan meningkatnya keimanan seseorang, maka akan tercipta hati yang damai, dengan terciptanya hati yang tenang tersebut maka klien akan lebih mudah untuk menciptakan keputusan dalam suatu permasalahan

e Menunjukkan perilaku dan bicara yang baik sesuai dengan kode etik kedokteran dan tuntunan agama (Nurul Hidayati, 2014 :211).

Dengan meningkatnya keimanan seseorang, maka ia akan menunjukkan perilaku yang lebih baik. Klien juga akan lebih mudah untuk melewati suatu masalah yang dialaminya. Klien akan menjadikan Al-Qur'an dan Hadits sebagai acuan dalam bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Klien akan bersama-sama dengan konselor mencapai tingkat keimanan yang lebih baik dan bersama-sama menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

II
ADAB DAN KEUTAMAAN TERHADAP ORANG SAKIT

Sakit merupakan salah satu bentuk ujian yang diturunkan kepada manusia baik sebagai musibah ataupun sebagai rahmat. Sakit tidak selalu kembali pada konotasi musibah, karena sakit yang diberikan oleh Allah SWT bisa jadi mengandung banyak hikmah. Bila ditelaah lebih lanjut, bahwa musibah yang diturunkan Allah swt, sebagaimana informasi Alquran, setidaknya ada empat konteks pemahaman, yaitu (1) sebagai ujian bagi orang Mukmin, (2) sebagai peringatan atau teguran bagi umat manusia pada umumnya, (3) sebagai azab atau siksa bagi manusia yang banyak berbuat dosa dan maksiat, dan (4) sebagai kasih sayang bagi orang Mukmin (Abdur Rahman Rusli Tanjung, 2012 :149).

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ
وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: Dan sungguh *akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada*

orang-orang yang sabar, (yaitu) orang- orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji`uun" (QS. Al-Baqarah/1:157)

Sakit yang diberikan oleh Allah harus dipahami sebagai bentuk kasih sayang terhadap hambaNya, hendaknya orang yang sakit memahami bahwa sakit adalah ujian dan cobaan dari Allah dan perlu benar-benar kita tanamkan dalam keyakinan kita yang sedalam-dalamya bahwa ujian dan cobaan berupa hukuman adalah tanda kasih sayang Allah.

Nabi *shallallahu 'alihi wa sallam* bersabda,

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلاَءِ، وَإِنَّ اللهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلا هُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْط

"sesungguhnya pahala yang besar didapatkan melalui cobaan yang besar pula. Apabila Allah mencintai seseorang, maka Allah akan memberikan cobaan kepadanya, barangsiapa yang ridho (menerimanya) maka Allah akan meridhoinya dan barangsiapa yang murka (menerimanya) maka Allah murka kepadanya (Admin,2018).

Setiap orang mendambakaan kesehatan baik secara fisik maupun secara psikis, dan mentalnya. Namun tentu hal itu tidak selalu terjadi. Sepanjang rentang kehidupannya, seseorang akan mengalami berbagai situasi dan kondisi yang berdampak pada kondisi kesehatannya. Seseorang bisa saja mengalami sakit, baik kategori ringan, sedang, maupun akut, sakit fisik ataupun psikis. Berbeda dengan kehidupan Rasulullah saw. yang dikisahkan memiliki kesehatan prima dan selalu semangat, ceria, dan segar dalam kesehariannya.

Agar sakit tidak membuat stres tapi justru membahagiakan, maka kita harus melakukan beberapa langkah yaitu: *pertama*,

Husnudzan (berprasangka baik) pada Allah. Jika kita berprasangka baik kepada-Nya, maka Allah SWT pun akan husnudzan kepada kita. *kedua*, menghambil hikmah dan introspeksi diri. Terkadang, sakit mampu menyadarkan seorang hamba pada hakikat kehidupan.

Ada satu hal yang perlu dicatat bahwa Rasulullah tiada hentinya menyampaikan pula bahwa obat semua penyakit adalah kesabaran dan doa. Kesabaran dan doa sangat terkait dengan keyakinan. Keyakinan yang begitu kuatnya tidak akan terjadi bila tidak didapatkan pada orang yang memiliki kondisi kejiwaan yang lemah, mudah bimbang dan sedih, mudah cemas dan was-was. Dan riilnya kondisi jiwa yang lemah inilah yang seringnya dialami oleh mereka yang sedang mengalami sakit fisik (Yuliatun,2014:330).

Untuk mengetahui lebih mendalam terkait makna hakikat orang sakit baik dilihat dari perspektif keilmuan barat maupun Islam, maka penulis memberikat klasifikasi pembahasan pada sub-bab berikutnya yang membahas lebih terperici terkait hakikat sakit beserta adab dan keutamaanya

A. Makna dan Hakikat Sakit

Dalam klasifikasi perilaku kesehatan Becker (1979) ada tiga perilaku, yaitu *perilaku kesehatan (health behavior), perilaku sakit (illness behavior), dan perilaku peran sakit (the sick role behavior) perilaku peran sakit (the sick role behavior)*, yaitu segala aktivitas individu yang sedang menderita sakit untuk memperoleh kesembuhan. Perilaku ini di samping berpengaruh terhadap kesehatan/kesakitannya sendiri, juga berpengaruh terhadap orang lain, terutama pada anak-anak yang belum mempunyai kesadaran dan tanggung jawab terhadap kesehatannya.

Orang yang berpenyakit (having a diseases) dan orang yang sakit (having an illness) adalah dua hal yang berbeda. Berpenyakit adalah suatu kondisi patologis yang obyektif, sedangkan sakit adalah evaluasi atau persepsi individu terhadap konsep sehat-sakit. Dua orang atau lebih secara patologis menderita suatu jenis penyakit tertentu yang sama, bisa jadi orang yang satu akan merasa lebih sakit dari yang lain, dan bahkan orang yang satu lagi tidak merasa sakit. Hal ini disebabkan evaluasi atau persepsi mereka berbeda seorang dengan yang lain. Orang yang berpenyakit belum tentu akan mengakibatkan berubahnya peranan orang tersebut dalam masyarakat. Sedangkan orang yang sakit akan menyebabkan perubahan peranannya di dalam masyarakat maupun di dalam lingkungan keluarganya dan memasuki posisi baru. Posisi baru ini menurut peranan yang baru pula. Peranan baru dari orang sakit (pasien) harus mendapatkan suatu pengakuan dan dukungan dari anggota keluarga, masyarakat yang sehat dan secara wajar.

Adapun beberapa kondisi yang terdapat dalam diri orang yang sakit sebagai berikut :

1. Sakit Adalah Ujian

Allah SWT berfirman dalam Al Quran, Surat Al-Baqarah :155-156 yang Artinya :

> *"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun'*." (Al Baqarah : 155-156).
>
> Dalam ayat yang lain Allah SWT berfirman, Artinya ;
>
> "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya

(dengan perintah dan larangan), karena itu Kami *jadikan* dia mendengar dan melihat." (Al Insan : 2).

Begitulah Allah SWT menguji manusia, untuk melihat siapa di antara hamba-Nya yang memang benar-benar berada dalam keimanan dan kesabaran. Karena sesungguhnya iman bukanlah sekedar ikrar yang diucapkan melalui lisan, tapi juga harus menghujam di dalam hati dan teraplikasian dalam kehidupan oleh seluruh anggota badan.

Allah SWT menegaskan bahwa Dia akan menguji setiap orang yang mengaku beriman,

"Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah SWT mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya dia mengetahui orang-orang yang dusta."(Al Ankabut:2-3).

"Semua ujian yang diberikan-Nya semata-mata hanya agar hamba-Nya menjadi lebih baik di *hadapan*-Nya. Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa dikehendaki baik oleh Allah, maka Dia akan menguji dan menimpakan musibah kepadanya". (HR. Bukhari).

Dari Anas Ibnu Malik Radhiyallahu 'anhu diriwayatkan bahwa ia menceritakan Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya pahala yang besar didapatkan melalui cobaan yang besar pula. Kalau Allah SWT mencintai seseorang, pasti Allah akan memberikan cobaan kepadanya. Barang siapa yang ridho menerima cobaan-Nya, maka ia akan menerima keridhaan Allah. Dan barang siapa yang kecewa menerimanya, niscaya ia akan menerima kermurkaan Allah". (HR. Tirmidzi)

2. Sakit Adalah Adzab

Bagi seorang Muslim sakit bisa menjadi tadzkirah atau peringatan yang akan mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Namun, bagi sebagian orang, sakit bisa menjadi adzab yang akan membinasakan dirinya. Allah SWT berfirman, Artinya:

"Katakanlah: "Dialah yang berkuasa untuk mengirimkan azab kepadamu, dari atas kamu atau dari bawah kakimu atau Dia mencampurkan kamu dalam golongan-golongan (yang saling bertentangan) dan merasakan kepada sebahagian kamu keganasan sebahagian yang lain. Perhatikanlah, betapa Kami mendatangkan tanda-tanda kebesaran Kami silih berganti agar mereka memahami(nya)."(Al An'am : 65)

Syaikh Abdurrahman As-Sa'di ketika menafsirkan ayat ini, Beliau berkata, "Allah SWT memberitakan bahwa semua musibah yang menimpa manusia, (baik) pada diri, harta maupun anak-anak mereka, serta pada apa yang mereka sukai, tidak lain sebabnya adalah perbuatan-perbuatan buruk (maksiat) yang pernah mereka lakukan."Dari 'Aisyah Radhiyallahu 'anha ia berkata , "Aku mendengar Rasulallah SAW bersabda,"Tidaklah seorang muslim tertimpa musibah walau hanya tertusuk duri, kecuali Allah akan mencatat baginya kebaikan dan dihapus baginya kesalahan dan dosanya."(HR.Muslim)

Hal itu dikarenakan mereka tetap bertahan di dalam kekafiran, padahal bukti-bukti dan tanda-tanda kebesaran-Nya telah ditampakkan di hadapan mereka. Allah SWT berfirman,,artinya,

"Dan demikianlah Kami menurunkan Al Quran dalam bahasa Arab, dan Kami telah menerangkan dengan berulang kali, di dalamnya sebahagian dari ancaman, agar mereka

bertakwa atau (agar) Al Quran itu menimbulkan pengajaran bagi mereka." (Ta ha : 113).

Azab yang diturunkan oleh Allah SWT tidak dapat ditahan, baik oleh harta atau pun sanak saudara kita. Saat azab itu telah sampai pada kita, tidak ada tangan-tangan yang sanggup menahannya, baik tangan manusia, jin, atau pun Malaikat. Jangan sampai kita menjadi seperti Firaun yang baru bertaubat saat ajal di depan mata, di mana Allah SWT telah menutup pintu ampunan-Nya. Semoga kita bukan termasuk orang yang diberi adzab di dunia ataupun di akhirat.

3 Sakit adalah cinta

Telah dijelaskan sebelumnya, bahwa Allah SWT senantiasa menguji hamba-Nya untuk menilai siapa yang memang benar-benar memiliki ketulusan iman. Siapa di antara Hamba-Nya yang sabar, yang sanggup bertahan, baik dalam kesulitan maupun senang. Inilah golongan yang dirahmati oleh Allah SWT. Para sahabat berkata saat golongan ini sedang ditimpa sakit, "Demam sehari dapat menghapuskan dosa setahun".

Imam Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam Ath Thibb An Nabawi menafsirkan, riwayat atsar ini dalam dua pengertian. *Pertama*, bahwa demam itu meresap ke seluruh anggota tubuh dan sendi-sendinya. Sementara itu, jumlah tiap sendi-sendi tubuh ada 360. Maka, demam itu dapat menghapus dosa sejumlah sendi-sendi tersebut, dalam satu hari. *Kedua*, karena demam itu dapat memberikan pengaruh kepada tubuh yang tidak akan hilang seratus persen dalam setahun. Sebagaimana Sabda Rasulullah SAW, "Barang siapa meminum minuman keras, maka salat-nya tidak akan diterima selama empat puluh hari." Karena pengaruh minuman keras tersebut masih tetap ada dalam tubuhnya, pembuluh nadi, dan anggota tubuh lainnya selama empat puluh hari. Wallahua'lam.

Dari Abdullah ibn Mas'ud radhiyallahu 'anhu diriwayatkan bahwa ia menceritakan, Rasulullah SAW bersabda, "Setiap muslim yang terkena musibah penyakit atau yang lainnya, pasti akan Allah hapuskan berbagai kesalahnnya, seperti sebuah pohon meruntuhkan daun-daunya." (HR. Muslim)

Syaikh Al Faqih Muhammad ibn Shalih Al-'Utsaymin rahimahullah berkata, "Apabila engkau ditimpa musibah maka janganlah engkau berkeyakinan bahwa kesedihan atau rasa sakit yang menimpamu, sampaipun duri yang mengenai dirimu, akan berlalu tanpa arti. Bahkan Allah SWT akan menggantikan dengan yang lebih baik (pahala) dan menghapuskan dosa-dosamu dengan sebab itu. Sebagaimana pohon menggugurkan daun-daunnya."

Selain itu, Imam Ibn Qayyim al-Jawziyyah berpendapat bahwa sakit, khususnya demam, sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Karena, menurutnya, orang yang sedang demam akan meninggalkan makanan yang buruk dan kemudian beralih kepada makanan yang baik-baik. Ia pun akan mengonsumsi obat-obatan yang bermanfaat bagi tubuh. Hal ini tentu akan membantu proses pembersihan tubuh dari segala macam kotoran dan kelebihan yang tidak berguna. Sehingga prosesnya mirip api terhadap besi yang berfungsi menghilangkan karat dari inti besi. Proses seperti ini sudah dikenal di kalangan medis. Karenanya tidak heran jika Abu Hurayrah radhiyallahu 'anhu pernah berkata, "Tidak ada penyakit yang menimpaku yang lebih aku sukai daripada demam. Karena demam merasuki seluruh organ tubuhku. Sementara Allah SWT akan memberikan pahala pada setiap organ tubuh yang terkena demam" (Nur Hassanah, 2018).

B. Klasifikasi Sakit Menurut Al-Qur'an

Al-Qur'an diturunkan sebagai syifa' (penyembuh), bukan obat, karena cukup banyak obat tetapi tidak menyembuhkan dan setiap penyembuh dapat dikatakan sebagai obat. Pada dokter ahli sudah mampu mengetahui berbagai macam virus yang mendatangkan penyakit, namun penyakit stress yang tidak ada virusnya tak mampu dideteksi oleh medis. Maka lewat terapi Al-Qur'an penyakit yang tak bervirus itu bisa diketahui (Imam Jauhari, 2018).

Dalam konsep ilmu kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila ia tidak mampu lagi berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam praktek di lapangan secara lahiriah, disaksikan oleh setiap orang berapa banyak pegawai yang tekun, patuh dan disiplin, karena takut dikatakan tidak loyal kepada atasannya, padahal sebenarnya apa yang dilakukan tidak sesuai dengan rasa hatinuraninya.

Untuk mengatasi hal-hal tersebut, Al-Qur'an menawarkan metode yang tepat. Allah berfirman, yang artinya: "… Katakanlah Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman (QS. Fusilat/41: 33), Di ayat lain, Allah menegaskan, yang artinya: Dan kami turunkan sebagian dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang- orang yang beriman; dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah manfaat kepada orangorang zalim selain kerugian (QSAl-Isra'/17:82).

Para ulama berbeda pendapat dalam menafsirkan arti penyakit di ayat- ayat di atas. Raqhib Isfahany dalam tafsiran al-Makhtut mengatakan bahwa: "Pada asasnya penyakit itu ada 2 macam; hissy (yang dapat dirasakan lewat indera) dan nafsi (yang berkaitan dengan kejiwaan). Kedua-duanya adalah keluar dari keadaan normal. Penyakit yang dapat diketahui oleh

panca indera mudah dikenal. Sdangkan penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan banyak seperti kebodohan, ketakutan, kekikiran, kehasadan (iri hati), dan penyakit-penyakit hati lainnya. Akhlak-akhlak yang tercela di atas disebut dengan penyakit karena ia menghalangi orang-orang yang berakhlak demikian untuk mendapatkan kemuliaan sebagaimana penyakit menghalangi si sakit dari aktivitasnya sebagaimana biasa (Hasballah Thaib, 2018). Mungkin juga karena akhlak tercela itu jalan yang menarik mengambil kehidupan yang sebenarnya sebagaimana firmanAllah:

"Dan sesungguhnya kehidupan di akhirat nanti adalah kehidupan yangsebenar-benarnya".

Dalam sebuah Hadits, Rasulullah bersabda, yang artinya: *Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai* sasaran*, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh"*. (Riwayat Muslim) (Imam Jauhari, 2018).

Dari An Nu'man bin Basyir ra, Nabi SAW bersabda:

أَلاَ وَإِنَّ فِى الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَ دَتْ فَسَدَ ا لْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلاَ وَ هِىَ الْقَلْ ب

"Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati." (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no.1599).

Berdasarkan hadits di atas, kita ketahui betapa pentingnya keberadaan dan peranan hati bagi jasad. Maka agar jasad menjadi baik, mungkin ada baiknya kita kenali apa yang dimaksud dengan hati yang rusak, lalu berupaya terhindar dari kerusakan jasad sehingga kita bisa menjaga jasad tetap dalam

kondisi baik. Sedangkan Klasifikasi sakit menurut Al-Qur'an setidaknya terdapat 12 tipe di antaranya :

1. Hati yang Berpenyakit

Yaitu hati yang tertimpa penyakit seperti keraguan, kemunafikan dan suka memuaskan syahwat dengan cara yang haram.

فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَ ض

"Sehingga berkeinginanlah orang yang ada *penyakit dalam hatinya." (QS.al-Ahzab: 32*

2. Hati yang Buta

Yaitu hati yang tidak dapat melihat dan menemukan kebenaran (Admin, 2018).

فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

"Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada." (QS.al-Hajj:46)

3. Hati yang Alpa

Yaitu hati yang lalai dari Al-Qur'an. Karena terlalu disibukkan dengan hal-hal duniawi dan syahwat yang menyesatkan.

لَاهِيَةً قُلُوبُهُ م

"Hati mereka dalam keadaan lalai." (QS.al-Anbiya': 3)

4. Hati yang Berdosa

Yaitu hati yang menutupi kesaksian atas sebuah kebenaran.

وَلَا تَكْتُمُوا ال شَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْ تُمْهَا فَإِنَّهُ آثِ م قَلْبُه

"Dan janganlah kamu (para saksi) menyembunyikan kesaksian. Dan barangsiapa yang menyembunyikannya, maka sesungguhnya ia adalah orang yang berdosa hatinya." (QS.al-Baqarah:283)

5. Hati yang Sombong

Yaitu hati yang congkak dan enggan mengakui Ke-Esa-an Allah. Ia semena-mena melakukan kezaliman dan permusuhan.

كَذٰلِكَ يَطْبَعُ اللّٰهُ عَلٰى كُلِّ قَلْبِ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ

"Demikianlah Allah mengunci mati hati orang yang sombong dan sewenang-wenang." (QS.Ghafir: 35)

6. Hati yang Kasar

Yaitu hati yang tidak memiliki kasih sayang dan belas kasihan (Admin,2018).

وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ

"Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu." (QS.Ali Imran: 159)

7. Hati yang Terkunci

Yaitu hati yang tidak mau mendengarkan hidayah dan enggan merenungkannya.

وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ

"Dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya." (QS.al- Jatsiyah: 23)

8. Hati yang Keras

Yaitu hati yang tidak dapat diluluhkan oleh keimanan. Tak dapat terpengaruh oleh nasehat dan peringatan. Dan ia berpaling dari mengingat Allah.

وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَة

"Dan Kami jadikan hati mereka keras membatu." (QS.al-Ma'idah: 13)

9. Hati yang Lalai

Yaitu hati yang menolak untuk mengingat Allah dan mendahulukan hawa nafsu dibanding ketaatan kepada-Nya.

وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا

"Dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami." (QS.al-Kahfi: 38)

10. Hati yang Tertutup

Yaitu hati yang tertutup rapat sehingga tidak dapat ditembus oleh ayat-ayat Allah dan sabda-sabda Nabi (Admin, 2018).

وَقَالُوا قُلُوبُنَا غُلْ ف

Dan mereka berkata: *"Hati kami tertutup". (QS.al-Baqarah: 88)*

11. Hati yang Jauh (dari Kebenaran)

Yaitu hati yang melenceng jauh dari cahaya kebenaran.

فأَمَّا الَّذِينَ في قُلُوبِهِمْ زَيْ غ

"Adapun orang-orang yang dalam hatinya condong kepada kesesatan." (QS.Ali Imran:7)

12. Hati yang Ragu

Yaitu hati yang selalu diombang-ambingkan oleh keraguan.

انَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّ وَالْيَوْمِ الْخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُون

Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu, hanyalah orang- orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian, Dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguannya. (QS.at-Taubah: 45)

Islam adalah agama rahmatan li al-'alamin, agama yang membuat penganutnya terhindar dari marabahaya. Sebagaimana diketahui bersama, bahwa Islam dalam ajarannya mengandung nilai-nilai yang memerintahkan umatnya untuk terus beribadah kepada-Nya, kapan dan di manapun. Namun, dalam menjaga agar dapat beribadah kepada-Nya dibutuhkan fisik dan jasmani yang kuat.Sebagaimana

Allah swt. berfirman dalam QS al-Qas}as}/28: 26.

قَالَ ت إِ خُد اُهم اُ يَا أَبَ تِ اْستَأْ جِْرهُ إِّن خْيَر مِن اْستَأْ جَْرت الْ قَْوِي اْ لَأ مُ ين

Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya (Departemen Agama, 2001).

Oleh karena itu, persoalan kesehatan dan menjaga kesehatan adalah hal yang penting di dalam ajaran Islam. Terganggunya persoalan kesehatan membuat seseorang tidak dapat berbuat maksimal dalam menjalankan kewajiban dan tugas tugas kemanusiaannya. Penyakit yang terkandung dalam tubuh seseorang dapat mempengaruhi organ syarat, pikiran dan

perasaan. Maka dari itu penguatan tubuh sangat diperlukan dalam menunjang aktivitas keseharian seseorang. Sehingga mempelajari ilmu dan metode yang berkaitan dengan kesehatan dirasakan sangat perlu untuk membahasnya menurut pandangan Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad saw. serta mencontoh apa yang telah dipraktekkan pada masa

Rasulullah saw. hal ini sesuai dengan hadits Nabi saw.

لكلداءدواءفإذاأصيبدواءالداءبرأبإذناللهعزوجل

Artinya: Setiap penyakit ada obatnya, jika obat dari suatu penyakit itu tepat, ia akan sembuh dengan izin Allah sw. (HR. Muslim)

Begitu pula Imam Syafi'i berkata:

أ العلم علمان: علم الفقه للإديان وعلم الطيب للأبدان, وما وراء ذلك بلغة مجل س

Jenis ilmu itu ada dua, yakni ilmu fiqh untuk urusan agama dan ilmu kedokteran untuk urusan jasmani manusia, ilmu selain kedua hal itu hanyalah bekal pergi ke perkumpulan (Jamal Ma'ruf, 2007:126).

C. Penyakit-Penyakit Rohani dalamIslam

Secara singkat dapat dikatakan, bahwa penyakit rohani ialah adanya sifat dan sikap (budi pekerti) yang buruk dalam rohani seseorang manusia, yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagian dan terhalangnya dia dari memperoleh keridhaan Allah (Syahminan Zaini, 2013:65).

Allah banyak berbicara tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman dinilai sebagai orang yang memiliki penyakit di dalam dadanya. Penyakit-penyakit kejiwaan pun beraneka ragam

dan bertingkat-tingkat. Sikap berkeluh kesah, angkuh, sombong, dan membantah. Allah menyatakan, bahwa dalam rohani manusia memang ada sifat dan sikap yang seperti itu. Antara lain dalam surat Al-Ma'arij ayat 19, yang berbunyi:"Sesungguhnya manusia itu diciptakan (bersifat) keluh kesah lagi kikir." (QS. Al-Ma'arij:19)

Setidaknya penyakit rohani yang terdapat dalam diri terbagi oleh beberpa macam dan jenisnya yakni sebagai berikut :

- **Riya**

Kita adalah makhluk hidup yang tentunya memiliki sifat baik yang telah melekat dalam dirinya, hal itu adalah sebuah fitrah yang Allah tanamkan didalam diri masing-masing. belajar ikhlas dalam mengerjakan sesuatu agar tidak ada rasa terbebani, segala hal yang dilakukannya terasa ringan dan menyenangkan. Kalimat riya' sangatlah tidak asing di dengar oleh telinga kita, hal ini perlunya kita mengerti arti kalimat yakni; *riya'* di ambil dari asal kata *ru'yah* yang artinya seseorang menyukai jika dilihat oleh orang lain. Lalu dirinya beramal sholeh dengan tujuan supaya mereka memujinya (Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi, 2013:6).

Perbedaan antara *riy'a* dengan *sum'ah* adalah kalau riya' dari amal perbuatan yang kelihatannya dilakukan karena Allah *Shubhanahu wa ta'alla* namun bathinnya berniat supaya diperhatikan orang, seperti halnya orang yang sedang melakukan sholat atau bersedekah (Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi, 2013:8).

Berikut adalah ayat-ayat yang menjelaskan tentang *riya'*QS. Al- Maa'un: 4-7

﴿ فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ۝٤ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ ۝٥ ٱلَّذِينَ هُمۡ يُرَآءُونَ ۝٦ وَيَمۡنَعُونَ ٱلۡمَاعُونَ ۝٧ ﴾ [الماعون: ٤-٧]

Artinya:*"Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat. (yaitu) orang-orang yang lalai dari* shalatnya*. orang-orang yang berbuat riya. dan enggan (menolong dengan) barang berguna". (QS al-Maa'un: 4-7).*

Imam Ibnu Qoyim menjelaskan: "Dan kesyirikan ini adalah lautan yang tak bertepi (karena begitu banyak ragamnya). Dan sangat sedikit sekali yang bisa selamat darinya. Sehingga barangsiapa yang menginginkan amalannya bukan untuk mendekatkan diri kepada Allah ta'ala maka dirinya telah terjatuh dalam lubang kesyirikan pada *iradah* (keinginan) serta niatnya (Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi, 2013:4).

Dalam sebuah hadits disebutkan, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Jundub bin Abdillah radhiyallahu 'anhu, beliau berkata: "Rasulallah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « مَنْ سَمَّعَ سَمَّعَ اللَّهُ بِهِ وَمَنْ يُرَائِي يُرَائِي اللَّهُ بِهِ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Barangsiapa (beramal) tujuannya untuk didengar (oleh manusia) maka Allah akan memperdengarkan padanya. Dan barangsiapa (beramal) dengan tujuan supaya dilihat (orang) maka Allah akan memperlihatkan padanya". HR Bukhari no: 6499. Muslim no: 2987 (Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi, 2013:5).

Maka dari itu perlunya setiap manusia harus memiliki sifat ikhlas dalam melakukan segala sesuatunya, agar yang

sedang dikerjakannya terasa ringan dan mendamaikan hati. Seperti halnya menyapu rumah agar rumah terlihat bersih dan nyaman bagi penghuni rumah tersebut, janganlah tanamnkan bahwasannya menyapu rumah agar dilihat oleh orang tua di puji-puji itu tidak baik bisa saja kita tidak akan melakukanya dan perbuatan ini tidak berkelanjutan, dari niatnya saja sudah lain maka dari itu kita perlu tanamkan jiwa ikhlas dalam diri kita yaitu "Lillahita'ala", demi kedamaian hati dan pikiran yang ada didalam diri kita khususnya, agar dijauhkan dari pemikiran-pemikiran yang memang belum tentu orang akan memujinya agar tidak menimbulkan sakit hati.

Syaikh Abdul Malik menjelaskan, Para ulama bervariasi dalam mendefinisikan ikhlas namun hakikat dari definisi mereka adalah sama. Diantara mereka ada yang mendefenisikan bahwa ikhlas adalah "menjadikan tujuan hanyalah untuk Allah tatkala beribadah", yaitu jika engkau sedang beribadah maka hatimu dan wajahmu engkau arahkan kepada Allah bukan kepada manusia (Abu Muhsin, 2011:6).

Dengan memilikinya sifat ikhlas maka manusia akan murni dalam melakukan hal apapun. Ikhlas juga sangat berkaitan dalam berkeyakinan di dalam diri kita sebab dengan ikhlas manusia bisa dengan tulus beribadah kepada Allah SWT.

- **Sum'ah**

Kata sum'ah berasal dari kata *samma'a*, yang artinya memperdengarkan. Sedangkan secara istilah, sum'ah adalah sikap seorang muslim yang membicarakan atau memberitahukan amal shalihnya yang sebelumnya tidak diketahui atau tersembunyi kepada manusia lain, agar dirinya mendapatkan kedudukan atau mendapatkan penghargaan dari mereka, atau mengharapkan keuntungan materi (Ardianingtyas, 2019:23). Sehingga dapat dikatakan bahwa sum'ah merupakan sifat seseorang yang

menceritakan kebaikan yang ikhlas dia lakukan karena Allah kepada orang lain. Sekilas sum'ah mirip dengan riya' tetapi terdapat perbedaannya, dimana riya' merupakan seseorang yang dengan sengaja melakukan suatu kebaikan karena ingin dipuji orang lain. Dapat disimpulkan bahwa sum'ah terjadi ketika seseorang telah melakukan suatu kebaikan yang dengan ikhlas dia lakukan, sedangkan riya' sejak awal dilakukan bukan karena Allah tetapi karena ingin pamer.

Selain itu dalam kitab Fathul Baari dijelaskan pula bahwa Imam lbnu Hajar Al-Asqalani memperjelas pendapat Izzudin bin Abdussalam yang membedakan antara riya dan sum'ah. Bahwa riya adalah sikap seseorang yang beramal bukan untuk Allah: sedangkan sum'ah adalah sikap seseorang yang menyembunylkan amalnya untuk Aliah, namun ia bicarakan hal tersebut kepada manusia (Ardianingtyas, 2019:24). Sehingga dapat dkatakan bahwa perbuatan riya' merupakan perbuatan tercela, sedangkan sum'ah merupakan perbuatan terpuji tetapi dapat menjadi tercela jika dia menceritakan amal shalihnya kepada oranglain.

Allah SWT dan Rasulullah SAW, telah memperingatkan kita tentang sum'ah danriya'.

> *"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menghilangkan (pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti perasaan si penerima, seperti orang yong menafkahkan hartanya karena riya' kepada manusia.."* (QS. Al-Baqarah: 264).
>
> "*Siapa yang berlaku sum'ah maka akan diperlakukan dengan sum'ah oleh Allah dan siapa yang berlaku riya' maka akan dibalas dengan riya."* (HR. Bukhari).

Begitu jelas Allah SWT dan Rasulullah SAW memperingatkan kita tentang perbuatan riya' dan sum'ah dan begitu jelas pula balasan yang kita dapatkan jika kita melakukan perbuatan tercela tersebut. Perbuatan sum'ah jarang sekali disadari jika perbuatan tersebut tercela. Padahal perbuatan tersebut merupakan penyakit hati yang berbahaya. Dari perbuatan sum'ah akan membuat seseorang dipuji akan kebaikannya. Pujian tersebut yang akan memicu banyak penyakit hati lain muncul, seperti riya' dan sombong. Sebagaimana banyak terjadi saat ini, banyak orang berbondong-bondong melakukan perbuatan baik dan mengabadikannya lalu meng-*upload*-nya di internet.

Hal ini memang didasari dengan niat baik, di mana untuk membantu orang yang kesulitan atau menggugah orang lain untuk berbuat baik. Tanpa mereka sadari mereka telah melakukan perbuatan sum'ah, di mana mereka menceritakan atau memperdengarkan perbuatan baik mereka kepada orang lain.

... ... قُلۡ هُوَ لِلَّذِيۡنَ اٰمَنُوۡا هُدًى وَّشِفَآءٌ

"... *Katakanlah*: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. " (Al-Fushshilat: 44)

Obat dari segala penyakit adalah al-Qur'an. Dengan memperbanyak ibadah dan membaca al-Qur'an serta membaca dan memahaminya secara mendalam akan membuat seorang muslim paham bagaimana dia harus bersikap sehingga tidak terjangkit dengan penyakit-penyakit hati. Selain itu, seharusnya seorang muslim tidak melupakan bahwa setiap perbuatan baik yang dilakukan oleh tangan kanan jangan sampai diketahui oleh tangankiri.

- **Bakhil**

Bakhil berasal dari kata *bakhila atau bakhula yabkhalu atau yabkhulu-bulkhan* yang berarti memegang erat. Jadi bakhil yaitu orang yang menahan apa yang seharusnya tidak ditahan, baik berdasarkan hukum syari'at ataupun hukum muru'ah (Ardianingsih, 2004:18). Dalam hal ini sifat tersebut merupakan sifat yang akan selalu dipandang buruk, dilarang oleh syari'at Islam dan adat istiadat suatu masyarakat, yang mempunyai mudlarat besar. Serta penggunaan kata bakhil sendiri dalam Al Qur'an selalu dimaknai dengan isyarat tentang larangan dan celaan tentang semuanya terkait dengan terlenanya dengan kenikmatan dunia.

Gaya hidup ini ditandai pula dengan keengganan untuk berzakat dan bersedekah, hilangnya rasa ukhuwah dan solidaritas kemanusiaan, dan yang menonjol adalah semangat individualistik dan kebakhilan (Ardianingsih, 2004:25). Dan Islam dalam menanggapi hal tersebut sangat menentang sikat seperti itu dan mengajarkan agar pemenuhan kebutuhan hidup bisa dikontrol. Nabi Muhammad SAW sangat hidup berkecukupan dengan harta dan istrinya, Khadijah dan hartanya sendiri. Nabi Muhammad pun bukanlah sosok yang terpedaya oleh gelimangan harta, dan bukan orang yang suka memperkayadiri.

- *Mengapa seseorang mempunyai sifat bakhil?*

Seseorang memunyai sifat tersebut karena begitu banyak manusia yang lupa akan hakikat dunia hingga kesenangan dan kenikmatan yang menjadi ambisi manusia. Terlebih jika manusia tersebut mempunyai kelebihan daripada orang lain yang terutama dalam segi harta benda atau yang dikelilingi banyak kemewahan dalam kehidupannya, maka tidak segan-segan sifat bakhil seseorang dapat muncul. Dalam hal tersebut sehingga

dapat menimbulkan sikap ingin memperbesar pemisahan golongan kaya dengan golongan miskin serta mengkerdilkannya. Dan perlu kita ketahui bahwa sifat bakhil akan selalu ada pada setiap jiwa manusia jika masih terdapat pengharapan yang sangat besar dalam hal kemewahan dan takut dalam menjalani kehidupan miskin (Didin Hafidhuddin, 2003:112). Orang bakhil mempunyai beberapa macam perbuatan yaitu sikap bakhil dengan harta sehingga melakukan kegiatan riba, menimbun harta, berlaku curnag dalam takaran. Sifat bakhil dengan ilmu pengetahuan, bakhil memberi maaf.

- *Bagaimana cara mengatasi sifat bakhil?*

Sifat bakhil merupakan suatu penyakit hati yang harus segera disembuhkan. Karena hal tersebut merupakan salah satu sifat buruk dan tercela dalam semua pandangan agama, masyarakat, dan dalam kurun waktu kapanpun. Dalam mengatasi sifat perbuatan bakhil tersebut, Al Qur'an memberikan beberapa petunjuk yang harus dilakukan oleh manusia gara dapat terhindar dari perbuatan bakhil yang itu dengan mengetahui hakikat harta dan menganjuran zakat, infak, sedekah, mengingat kematian, orang bakhil tidak akan masuk surga, serta merenungkan kelebihan orang yang dermawan. Janji Allah akan memberi adzab kepada orang bakhil di sunia dan akhirat

- **Dengki**

Ibnu Manzhur penulis kamus *Lisan Al-'Arab* memaparkan, *hasad* (dengki) berasal dari akar kata *"hasada" yahsiduhu hasadan wa hassadahu*. Artinya, menginginkan perpindahan kenikmatan dan karunia yang dimiliki orang lain kepada dirinya atau mengharapkan keterampasannya dari orang tersebut.

Al-Jauhari, penyusun kamus *Ash-shihhah* mendefinisakan *hasad* (dengki) berarti kamu mengharapkan hilangnya

kenikmatan orang yang didengki berpindah kepadamu. Berbeda dengan Ibnu Manzhur, Al-Jauhari membaca akar kata *hasad* sebagai berikut : *hasadahu yahsuduhu husudan* (Ash-Shihhah, 2015:66).

Secara terminologis, Al-Hafidz Ibnu Hajar *rahimahullah* mendefinisikan, *hasad* (dengki) adalah mengharapkan hilangnya suatu kenikmatan dari si pemilik kenikmatan tersebut kepada dirinya. Sebagian kalangan menyempitkan pemakaian kata ini pada kasus mengharapkan hal tersebut untuk dirinya sendiri, namun yang tepat hal tersebut berlaku untuk umum (Fath Al-Bari,2015:68).

Imam An-Nawawi mengutip keterangan para ulama mengatakan, dengki terbagi menjadi dua macam, yaitu hakiki dan majazi. Dengki dalam arti hakiki (sebenarnya) adalah mengharapkan hilangnya semua kenikmatam dari tangan pemiliknya. Dengki jenis ini diharamkan berdasarkan ijmak/kesepakatan seluruh umat disertai *nash-nash* yang shahih. Sedangkan dengki majazi (kiasan) adalah iri, yaitu mengharapkan nikmat serupa yang dinikmati oleh orang lain tanpa mengangankan tercabutnya kenikmatan tersebut dari sang pemilik. Dalam konteks permasalahan kedunian, hal ini diperbolehkan, bahkan dianjurkan dalam konteks ketaatan.

Bebeberapa penyebab dan dampak munculnya sifat dengki sebagai berikut :

- *Permusuhan dan Kebencian*

Perasaan ini barangkali terpendam dalam dada, baik dengan atau tanpa faktor pemicu keduniaan yang bersifat nyata. Rasa permusuhan dan kebencian bisa muncul dalam hati seseorang pada orang lain akibat tindakan dzalim, makar, penipuan, atau pengkhianatan yang dilakukan orang tersebut terhadap dirinya, sehingga menculah rasa geram, benci dan permusuhan dihatinya

terhadap orang yang telah mendzaliminya sambil mengutuk dan berharap dari dalam hati semoga orang tersebut terkena bala bencana, tertimpa kemalangan, dan kehilangan seluruh karunia kenikmatan yang dimilikinya sebagai balasan atas perbuatan jahat, semena-mena dan di luar batas yang telah dilakukannya.

- *Cinta Dunia Dan Ambisi Kekusaan*

Jika seseorang memiliki watak gila kekusaan dan ambisi meraih jabatan/ kehormatan yang tidak dilandasi orientasi syar'I yang benar, maka ia akan selalu dihantui perasaan bahwa orang lain merupakan pesaing yang akan berebut posisi atau kekuasaan dengan nya. Ia pun kemudian ingin agar orang tersebut mendapat musibah, terungkap skandal keburukannya, dan rusak citranya dimata masyarakat hingga tidak bisa bersaing dengan dirinya dalam meraih suatu posisi yang diidamkannya, bahkan tidak bisa mendekatiposisinya. Jika penggila kekuasaan dan pengusung narsisme dalam segala bidang seni mendengar bahwa ada seseorang di dunia yang setara dengannya dalam bidang yang ia kuasai/geluti, maka ia akan berharap semoga pesaingnya tersebut meninggal dan kehilangan kerunia kenikmatan yang membuatnya berposisi setara dengan dirinya, seperti karunia keberanian, pengetahuan, kekusaan, kekayaan dan kehormatan status. Semua itu agar ia bisa melenggang sendirian dalam kenikmatan kekuasaan, kejawaraan, dan kehormatan.

- *Sifat Kikir Dan Enggan Berbuat Kebajikan Terhadap Sesama Manusia*

Salah satu sifat dan karakter yang menempel dan menjadi karakter sebagai manusia adalah sifat kikir dan enggan beramal kebajikan (charity) untuk sesamanya. Bahkan ada diantara mereka yang begitu mendengar ada seseorang yang mendapat karunia kenikmatan dalam hal kesehatan, akal pikiran, agama, harta, keturunan, pasangan hidup, jabatan/kedudukan, dan lain

sebagainya, maka mereka akan merasa linglung seperti orang gila,stress, dan menyusut badannya secara mendadak tanpa sebab apa-apa melainkan karena virus kikir yang tertanam dalam dirinya dan menggerogoti jiwa raganya. Dada mereka nyaris memuncak oleh dendam dan amarah jika mendengar ada seseorang yang memperoleh keuntungan finansial, mendapatkan karunia anak, menikah dengan wanita yang cantik rupawan, atau dikarunia keimanan dan hikmah.

- *Kelemahan Iman Dan Kekhawatiran Disombongi Manusia Atau Dimusuhi*

Hasud kadang tidak muncul sejak awal sebagai rasa hasud (iri/dengki), melainkan mengalami beberapa proses dan tahapan. Rasa hasud timbul ketika pelaku merasa bahwa orang lain akan lebih banyak hartanya dan lebih tinggi kedudukannya, sehingga ia khawatir jika kalau orang tersebut kelak akan sombong dan memandang rendah diri pelaku. Oleh karena itu, ia pun ingin agar orang tersebut tidak mendapatkan nikmat yang lebih dari yang dimilikinya sehingga mereka berdua tetap setingkat dan dengan demikian ia pun terhindar dari kemungkinan disombongi dan diangkuhi.

- *Kekhawatiran Tersaingi Dan Kehilangan Sesuatu*

Kedengkian ini muncul terutama di antaa orang-orang yang bersaing memperebutkan satu tujuan, misalnya persaingan antar istri madu. Setiap istri madu ingin memiliki suaminya sendirian, mendapatkan cintanya, menyimpan rahasianya, paling dekat dengannya. Karena itu, mereka pun kemudian merasa iri/dengki terhadap madu-madunya yang lain, menginginkan hilangnya nikmat karunia yang mereka nikmati, dan berharap agar madu-madunya melakukan kesilapan dan kesalahan.

- *Keinginan Menundukkan Orang-Orang Dibawah Kuasa Dan Derajat Sosialnya.*

Ketika seseorang yang berharta atau berpangkat tinggi setiap hari melihat orang-orang berdiri di depan pintunya, lalu ia bisa semaunya memerintah dan mengarahkan mereka maka ia akan merasa puas dan terlena dengan kondisi tersebut. Ia pun tidak ingin jika salah seorang di antara mereka mendapat berkah kebaikan berupa kekayaan maupun jabatan yang lebih lanjut bisa membawanya keluar dari lingkaran kekuasaannya dan menempuh jalan hidupnya sendiri tanpa memerlukan dirinya. Ia berharap mereka tetap begitu-begitu saja sebagai orang yang tunduk pada kekuasaannya dan tidak memiliki kuasa apa – apa, tidak terangkat statusnya dan tidak memperoleh harta sehingga tetap tunduk dan patuh menjalankan perintah-perintahnya.

- *Pendengki Selalu Dirundung Gundah Dan Sedih*

Dengan perasaan dengki yang digendongnya, orang dengki selalu diliputi perasaan gundah, sedih, merana, dan muram, sedangkan orang-orang asyik menikmati karunia yang diberikan Allah. Orang dengki selalu merasa tersiksa setiap kali melihat nikmat pada orang- orang, dan dirinya merasa pedih saat melihat bencana pergi menjauhi mereka sehingga ia terus menerus bermuram durja serta sedih seolah memikul beban seberat gunung.

Ketika Allah memberi nikmat karunia pada para hamba (manusia), hatinya tercabik-cabik oleh duka amarah. Kemudian ketika Allah menyingkirkan bencana dari mereka, akalnya tercentang perenang oleh duka kesedihan dan jiwanya terus meratapi kepergian bencana yang lepas dari orang-orang.

Dengan demikian, ia mengalami kasus senjata makan tuan. Sebab orang-orang dengan karunia Allah sama semakali tidak terpengaruh dengan maksud yang ia inginkan, akan tetapi

perangkap dengkinya justru berbalik menyerang dirinya dan menghancurkan rencana makarnya.Jika duka dan kesedihan ini terus menguasai dirinya, maka kondisi ini akan membuat tubuhnya sakit, kesehataannya menurun dan menjatuhkannaya dalam perasaan serba was-was, dan memperangkapnya dalam jaring tersebut sehingga ia kehilangan selera makan danminum.

- *Pendengki Terkadang Mengangankan Bala Cobaan Atas Dirinya*

Tanpa sadar, orang dengki terkadang mengangankan bala cobaan atas dirinya sendiri dengan perasaan dengkinya pada orang. Nikmat yang dienyam orang terkadang merupakan cobaan dari Allah bagi mereka, ketika Allah membebaskannya dari cobaan tersebut, ia justru mengangankannya menimpadirinya.

Pun jika seandainya ia dikaruniai segala kenikmatan ini dan dipersembahkan kepadanya berbagai macam bentuk budi kebaikan, ia tetap tidak akan berhenti mendengki orang. Bahkan jikalau Allah menghilangkan nikmat dari Anda, ia tetap akan mendengki Anda karenanya, meskipun Anda kehilangan nikmat agama dan dunia. *Lahaula wa la quwwata illa billahi al-'aliyyal-'azhim.* (Tidak daya upaya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah Yang Maha Luhur dan Maha Agung)

- *Pendengki Didera Bala Cobaan*

Orang yang suka mendengki selalu didera berbagai bala cobaan di dunia karena perbuatannya ini. Allah berfirman, yang artinya :

> *"Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sabagai besar.*" (Q.S Asy-Syura (42):30)

- *Pendengki Dibenci Masyarakat*

Karena ulahnya yang mendendam kebencian pada masyarakat, pendengki pun baik dibenci dan dicaci-maki masyarakat di lingkungannya.

- *Senjata Makan Tuan Bagi Pendengki*

Bahaya dengki lainnya dipaparkan oleh Ar-Razi sebagai berikut : Mungkin Anda pernah dengki pada seorang ahli ilmu dan ingin sekali ia melakukan kesalahan dalam agama Allah, sehingga Anda bisa membongkar aib kesalahannya di depan umum dan ia menuai malu. Anda juga ingin membisukan mulutnya hingga ia tidak bisa berbicara, atau jatuh sakit hingga tidak bisa belajar maupun mengajar. Dosa apakah gerangan yang lebih dahsyat dari dosa macam ini, dan martabat siapakah yang lebih rendah dariini?

Wahai pendengki, Anda tampak seperti orang yang melempar batu ke musuh dangan sasaran bagiann tubuhnya yang mematikan, namun batu itu tidak mengenainya dan malah terpental kembali mengenai biji mata kanannya sendiri sehingga memar. Ia pun semakin marah dan kembali melemparnya, kali ini dengan tenaga yang lebih kuat daripada lemparan yang pertama, namun batu itu balik terpental mengenai matanya yang sebelah hingga membutakannya. Ia semakin geram dan melempar lagi untuk yang ketiga kalinya, namun lagi-lagi batu tersebut kembali mengenai kepalanya hingga berdarah-darah, sementara musuhnya tetap sehat, tak kurang suatu apa pun dan perbuatan jahatnya selalu terpulang kembali kepadanya, alias senjata makan tuan, ditambah lagi musuh-musuh di sekelilingnya terpingkal- pingkal menertawakannya dengan rianggembira.

Kondisi pendengki bahkan lebih parah lagi daripada tamsil pelempar batu ini, sebab batu yang terpental kembali hanya mengenai mata dan kepalanya, dan yang paling buruk

akan berakhir pada kematian. Sementara kedengkian seorang pendengki jauh menyeretnya pada murka Allah dan neraka. Bagi seorang pendengki, kehilangan mata di dunia jauh lebih baik baginya daripada tetap memilki mata dengan konsekuensi terpanggang bersama tubuhnya di dalam api neraka.

Perhatikan bagaimana pembalasan Allah terhadap pendengki. Ketika seorang pendengki menginginkan kesirnaan nikmat dari orang yang didengkinya. Allah sama sekali tidak menggubrisnya dan sebaliknya. Dia ambil kembali nikmat dari tangan si pendengki sebagai aktualisasi firman Allah SWT *"Rencana yang jahat itu tidak akan* lai dari hal kecil sampai hal besar, mulai dari yang bisa diterima oleh orang lain sampai yang membuat orang lain terluka. Pada *menimpa selain orang yang merencanakannya sendiri*. (QS. Fathir (35): 43) (Said Muhammad Nuh, 2004:62).

- **Amarah**

Marah dalam bahasa Arab yaitu Ghadhab (غضب). Kata Ghadhab berasal dari akar kataghadhiba-yaghdhabu-ghadhaban(- بضغ– بضغareb haraM.haram itrareb (ابضغrti gusar,jengkel,muakdansangattidak senang karena diri diperlakukan tidak sepantasnya. Marah-marah sebagaikata kerja yang berarti berkali-kali marah ;mengeluarkan kata-kata atau menunjukan sikap sebagai pelampiasan marah.(Adib Bisri,1999)

Berbagai karakter marah pada individu. Ada orang yang sangat mudah marah dan ada orang-orang yang jarang sekali marah. Beberapa orang sadar kemarahan mereka dan tahu bagaimana mengontrol dan menghadapinya. Sebaliknya, ada orang lain yang gagal untuk mengenali tanda-tanda kemarahan dan menemukan dirinya dalam situasi yang tidak nyaman dan sering tidak menyenangkan. Seperti bagaimana teganya seorang

suami membakar istrinya sendiri di depan anak kandungnya yang masih kecil atau seorang istri dengan sadisnya memotong habis alat vital suaminya, dan banyak lagi contoh-contoh lain yang sumbernya dari kemarahan.

Kemarahan yang tejadi pada seseorang akan sangat berbahaya. Kemarahan akan membinasakan hati dan kebijaksanaan. Barang siapa yang tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya. (IndahWigati,2013)

Purwanto & Mulyono (2006), menjelaskan beberapa ciri-ciri marah yang dapat dideteksi, diantaranya:

- Membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai merahnya wajah dan kedua mata.
- Cemberut dan mengerutnya wajah dan dahi.
- Terjadi permusuhan kepada pihak lain melalui lisan, tangan. kaki atau saran lainnya.
- Membalas permusuhan orang lain dengan permusuhan pula tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkannya.

Hawwa (2003) menjabarkan ciri-ciri marah secara rinci sebagai berikut:

- Pada wajah. Terlihat perubahan warna kulit rnenjadi kurang pucat, ujung-ujungjaribergetarkeras,timbulbuihpadasudutm ulut,bola mata mernerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-peruhahan lain pada fisik.
- Pada mulut. Yaitu dengan mudahnya mengeluarkan kata makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji.
- Pada anggota tubuh. Yaitu perasaan ingin mernukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika marah itu tidak

terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada dirinya sendiri. Ia juga akan merobek-robek pakaiannya, rnernukuli tubuhnya, memukulkan tangannya ke tanah dan jatuh pingsan karena sangat kesalnya. Kalaupun tidak melakukan demikian, besar kemungkinan ia akan mencari sasaran lain, seperti melemparkan piring, memukul binatang, dan mencaci maki sebagaimana tingkah laku orang yang kurang waras.

- Pada hati. Di dalam hatinya akan timbul rasa benci. dendam dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, rnernutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

Sedangkan penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar dan dalam diri orang itu, sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari faktor fisik dan psikis (Purwanto & Mulyono,2006).

- Faktor Fisik, adapun sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain:
  - Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung.
  - Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapatkan zat asam, orang itu akan lebih mudah marah.
  - Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Hal ini dapat dibuktikan pada sebagaimana wanita yang sedang haid, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.
- Faktor Psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama yang menyangkut

"*selfconcept* yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri salah. *Self- concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena, seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa *selfconcept* yang salah dapat kita bagi menjadi:

- Rasa rendah diri (*MC = Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenamya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahkannya, akibatnya wajar ia mudah marah.
- Sombong *(Superiority Complex)* yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataanya yang sebenamya. Jadi merupakan sifat kebalikan sifat dari rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia wajar sekali marahnya.
- Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri atau menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur pada pergaulan sosial yang bersifat apatis, sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlakukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial.

Menurut Stearen (Keliat, 2006), kemarahan adalah kombinasi dari segala sesuatu yang tidak menyenangkan, cemas, tegang, dendam, sakit hati dan frustasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kemarahan yaitu:

- Frustasi ; Seseorang yang mengalami hambatan dalam mencapai tujuan atau keinginan yang diharapkannya menyebabkan ia menjadi frustasi. Ia merasa terancam

dan cemas. Jika ia tidak mampu menghadapi rasa frustasi itu dengan cara lain tanpa mengendalikan orang lain dan keadaan sekitarnya misalnya dengan kekerasan.

- Hilangnya harga diri ; Pada dasarnya manusia itu mempunyai kebutuhan yang sama untuk dihargai. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akibatnya individu tersebut mungkin akan merasa rendah diri, tidak berani bertindak, lekas tersinggung, lekas marah dan sebagainya.
- Kebutuhan akan status dan prestise ; Manusia pada umumya mempunyai keinginan untuk mengaktualisasikan dirinya, ingin dihargai dan diakui statusnya.

Sedangkan terkait penanganannya menurut Safaria dan Saputra, 2009 menyodorkan empat langkah pendekatan dalam menangani pengungkapan emosi marah. Keempat pendekatan tersebut adalah sebagai berikut:

- Menerima perasaan marah Apabila merasa marah, jangan mengingkari perasaan, menolak atau mencoba untuk menutupinya. Menerima emosi marah sebagaimana adanya, lalu bertindak secara positif mengenai apa yang harus dilakukan.
- Menggali sumber marah Mencari dan mendapatkan sumber emosinya, dan apabila sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan orang, maka cari alasan mengapa marah itu terjadi.
- Mengekspresikan perasaan marah secara tepat Cara paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif.

- Melupakan masalah yang membuat marah Langkah terakhir adalah sesuatu yang paling penting, dimana berubah atau tidaknya sikap, tetapi telah mengungkapkan kemarahannya secara sehat dan asertif.

Dalam Islam Rasulullah SAW memberikan banyak cara alternatif untuk mengendalikan marah (Kholilur, 2008), cara tersebut disebutkan sebagai berikut:

- Membaca Taawudz.

  Rasulullah SAW Bersabda :

  "*Ada kalimat kalau diucapkan niscaya akan hilang kemarahan seseorang, yaitu* A'uudzu *billah mina-syaithaani-r-rajiim Aku berlindung kepada Allah dari godaan syaitan yang terkutuk*" (HRBukhari-Muslim).

- Berwudu.

  Rasulullah SAW Bersabda:

  "*Marah itu sebagian perilaku setan dan setan itu tercipta dari api. Api akan padam dengan air, bila kalian marah maka berwudulah"*" (HR Abu Dawud).

- Duduk atauTidur.

  Rasulullah SAW Bersabda:

  "Bila kalian sedang marah maka duduklah, bila tidak hilang juga maka tidurlah" (HR AbuDawud).

- Diam.

  Dalam sebuah hadits dikatakan, "*Ajarilah (orang lain), mudahkanlah, jangan mempersulit masalah, kalau kalian marah maka diamlah*" (HR Ahmad).

- Bersujud.

  Maksudnya melaksanakan sholat sunah mininal dua rakaat. Dalam sebuah hadits dikatakan, *"Ketahuilah, sesungguhnya*

marah itu bara api dalam hati manusia. Tidaklah engkau melihat merahnya kedua matanya dan tegangnya urat darah di lehernya? Maka siapa saja yang mendapatkan hal itu, hendaklah ia menempelkan pipinya pada tanah (sujud)" (HR Tirmidzi),

- **Iri**

Iri. Ketika mendengar kata iri, yang terlintas di dalam pikiran kita semua yaitu salah satu sifat jelek yang datang, yang menimbulkan rasa tidak senang ketika melihat orang lain dirasa lebih dari diri sendiri. Menurut Ibnu Taimiyah, iri merupakan suatu bentuk penyakit yang bersarang di hati yang dapat menyebabkan hati menjadi sulit untuk melihat kebenaran yang ada. Akibatnya, orang yang mempunyai penyakit hati akan sulit untuk melihat kebenaran dan akan dengan mudah untuk melihat kebatilan.

Secara umum, iri dibagi menjadi dua yaitu:

- Rasa benci terhadap kenikmatan yang diterima oleh orang lain. Orang yang mempunyai rasa iri seperti ini hatinya akan terus merasakan sakit setiap ada orang yang mendapatkan kenikmatan yang tidak didapatkannya. Rasa sakit yang dideritanya aka hilang bersamaan dengan hilangnya kenikmatan yang didapatkan oleh oranglain.
- Rasa tidak suka terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain. Orang yang mempunyai rasa iri seperti ini akan merasa bahagia jika kelebihan yang dimiliki oleh orang lain hilang atau kelebihan yang dimiliki oleh orang lain lebih rendah daripada kelebihan yang dimilikinya. Hal seperti ini biasanya disebut dengan *ghibthah* (Kholil Lur Rohman,2009:5).

Dari Abu Hurairah R.A. Rasulullah SAW bersabda:

لا تحاسدوا ، ولا تناجشوا ، ولا تباغضوا ، ولا تدابروا ، وكونوا عباد الله إخوانا

Artinya: *"Jangan kalian saling mendengki, jangan saling najasy, jangan saling membenci, jangan saling membelakangi, dan hendaklah kalian menjadi hamba-hamba Allah yang bersaudara".*

Dalam hadits tersebut sudah dijelaskan jika sudah seharusnya kita berperilaku seperti saudara. Ketika ada yang membutuhkan pertolongan, kita menolongnya. Ketika ada yang memiliki kelebihan, kita ikut berbahagia melihatnya. Bukan malah menjadi iri dengan apa yang telah Allah berikan kepada orang lain tersebut.

Amatullah Sibghatul Iezzah menjelaskan dalam jurnalnya, bahwa iri merupakan sesuatu emosi yang memberikan kesenangan dan ketentraman. Suasana yang tidak baik bisa membuat orang memusatkan semua perhatian yang dimilikinya hanya kepada diri sendiri sehingga dapat membuat orang menjadi cenderung tidak ingin menolong orang lain. Selain itu, iri merupakan perasaan negatif yang tertuju pada orang lain sehingga menimbulkan perbandingan sosial yang negatif pula. Jadi, orang yang di dalam hatinya terdapat rasa iri akan memiliki pemikiran bahwa kelebihan, prestasi, kenikmatan, juga keberuntungan yang ada pada orang lain merupakan suatu ancaman bagi orang yang memiliki rasa iri di dalam hatinya (Amatullah Sibghotul Iezzah,2016:148).

- **Putus Asa**

Putus asa merupakan salah satu penyakit rohani yang ada pada diri manusia, putus asa terjadi karena manusia tidak mau berusaha lebih keras, kurang sabar dan tidak mampu melihat hikmah dari balik setiap cobaan yang ada pada dirinya, seseorang

yang berputus asa tidak memiliki kepercayaan diri baik kepada dirinya sendiri maupun takdir Tuhan.

Putus asa merupakan kondisi umum yang banyak sekali dialami setiap orang dalam hidupnya. Secara Psikologis, keputusasaan sangat erat kaitannya dengan harapan. Keduanya memiliki kaitan yang erat, tetapi merupakan dua pengalaman yang berbeda. Orang yang putus asa, akan mampu mengatasi keputusasaan tersebut dengan menghadirkan harapan dalam dirinya ketika menghadapi situasi sulit. Semakin seorang individu menyadari dan memahami keputusasaannya, maka semakin dirinya berpotensi untuk mengembangkan harapan akan situasi yang lebih baik, begitu juga sebaliknya. (Farran dkk, 1995)

Nietzel, dkk (2003) menekankan bahwa keputusasaan merupakan ketiadaan harapan seorang individu untuk mengubah pola kesengsaraan hidupnya di masa mendatang. Individu menganggap bahwa peristiwa hidup negatif sebagai suatu hal yang pasti terjadi dan tidak bisa dihindari, sementara peristiwa hidup positif dipandang sebagai suatu hal yang tidak akan pernah terjadi (Riselligia Cannsti, 2019:45).

Bahwa sesungguhnya keputusasaan hanya layak dari manusia durhaka. Karena mereka menduga bahwa kenikmatan yang hilang tidak akan kembali lagi. Padahal sesungguhnya kenikmatan yang diperoleh sebelumnya adalah berkat anugerah Allah jua. Sesungguhnya Allah maha hidup terus menerus. Wujud Allah dapat menghadirkan kembali apa yang telah lenyap, bahkan menambahnya sehingga tidak ada tempat bagi keputusasaan bagi orang yang beriman (M. Quraish Shihab, 2006:514).

Beberapa penyebab atau faktor seseorang mengalami putus asa adalah karena pertama, faktor internal atau faktor dari dalam

diri manusia ini berkaitan dengan kualitas tinggi rendahnya akhlak yang dimiliki seseorang. Akhlak menurut Imam A-Ghazali merupakan keadaan hati seseorang atau perilaku orang. Seseorang yang akhlaknya baik bisa dipastikan terbebas dari gangguan kesehatan jiwa (mental), sebaliknya orang yang memiliki akhlak rendah depresi dan putus asa. Hal tersebut terjadi karena pikirannya yang tidak lurus sehingga mampu memunculkan konflik batin dalam diri seseorang. Sedangkan faktor eksternal atau faktor dari luar diri seseorang yang berupa ujian datangnya dari Allah (Istibsyaroh,2009:10).

Penyebab lain orang menjadi putus asa yaitu bilamana seseorang tersebut sedang tertimpa musibah, terhimpit masalah, dililit banyak hutang yang menjadikan tidak bisa membayar, serta tidak memiliki pengetahuan di bidang agama khususnya tentang keimanan.

Dampak atau akibat bagi seseorang yang berputus asa antara lain depresi ,baik depresi berat atau ringan, ketegangan pikir, tekanan emosional. Selain itu, bahaya ataupun dampak yang diperoleh dari sikap berputus asa menurut penulis, antara lain :

- Orang yang berputus asa termasuk dalam kategori orang yang putus dari rahmat Allah SWT.
- Putus asa menjadikan seseorang lemah iman karena tidak percaya akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri serta tidak percaya akan kekuasaan Allah atas segala perkara.
- Orang yang putus asa cenderung murung, banyak sedih, dan tidak bisa mengendalikan keadaan diri karena terlalu pasrah.
- Orang yang berputus asa selalu gegabah tidak memiliki kesabaran atas berbagai cobaan yang menghadangnya.

- Seseorang yang berputus asa tidak bisa memandang kedepan bahwa ada peluang untuk memperbaiki setiap keadaan yang awalnya buruk atau negatif bis berubah menjadi baik atau positif.
- Menurunkan motivasi dalam hidup serta semangat menjalani aktivitas.

Di dunia yang fana ini pastilah banyak sekali cobaan dan godaan yang dating silih berganti. Itu semua ada karena kehendak dari Allah SWT yang bertujuan untuk menguji seberapa kuat keimanan kita serta guna menaikkan derajat diantara makhluk Allah lainnya. Maka tak perlu berperasangka buruk terhadap setiap peristiwa atau kejadian yang telah terjadi. Jangan pernah takut, hadapi, lewati dan pasrahkan hanya Kepada Allah SWT saja.

Berikut cara agar kita sebgai hamba Allah tidak mudah berputus asa atas segala kesulitan yang menimpa kehidupan ini, yaitu :

- Memperteguh Keimanan
- Menanamkan semangat berani dalam menghadapi tantangan.
- Jangan pernah sekalipun pantang menyerah.
- Memelihara akhlak terpuji, khususnya husnudzon atau berperasangka baik terhadap ketentuan AllahSWT.
- Bersabar dalam menghadapi segala cobaan.
- Sering beristighfar.
- Berusaha atau ikhtiar sekuat tenaga baru kemudian tawakkal atau berserah diri kepada Allah SWT.

➢ **Hasad**

Hasad (Iri hati) Sayyid Quthb menjelaskan hasad adalah reaksi psikologis terhadap nikmat Allah atas sebagian hamba-

Nya disertai harapan keraibannya (dari tangan orang tersebut), baik si penghasut menindaklanjuti reaksi ini dengan upaya riil untuk menghilangkan nikmat tersebut ataupun hanya sebatas reaksi psikologis saja. Orang yang iri hati tidak bisa menikmati kehidupan yang normal karena hatinya tidak pernah bisa tenang sebelum melihat orang lain mengalami kesulitan. Dia melakukan berbagai hal untuk memuaskan rasa iri hatinya. Bila ia gagal, ia akan jatuh kepada frustrasi. Imam Ali berkata, "Tidak ada orang zalim yang menzalimi orang lain sambil sekaligus menzalimi dirinya sendiri, selain orang yang dengki". Nabi Muhammad juga menyatakan bahwa rasa iri hati itu dapat menghapuskan semua pahala dari amal kebaikan yang telah dikerjakan oleh seseorang, sebagaimana sabdanya: "Jauhkanlah dirimu dari iri hati, karena sesungguhnya iri hati itu memakan kebaikan-kebaikan sebagaimana api memakan kayu bakar". (HR. Abu Daud) (Siti Nur Fadlilah,2010:54).

Hasad bisa terjadi karena kebencian terhadap nikmat yang ada pada orang lain. Hasad semacam ini menurutnya adalah hasad yang tercela dikarenakan apabila seseorang terjangkit penyakit ini hatinya akan terasa sakit setiap kali orang lain mendapatkan nikmat dan rasa sakit itu hanya dapat dihilangkan apabila nikmat yang ada pada orang lain itu juga dihilangkan. Padahal, dengan hilangnya nikmat pada orang lain tersebut, dia tidak mendapatkan manfaat apapun. Manfaat yang ia dapatkan hanyalah sebatas hilangnya rasa sakit dalam dirinya. Meskipun demikian, rasa sakit itu akan terus menghantuinya manakala nikmat yang diharapkan hilang itu dan ada kemungkinan untuk didapatkan kembali oleh orang yang bersangkutan, baik dalam bentuk yang sama, lebih bagus atau dalam jumlah yang lebih besar.

Penyebab lain terjadinya hasad karena perasaan tidak senang kepada orang lain yang mempunyai kelebihan dan akan merasa senang apabila dia juga memperoleh hal yang sama atau lebih bagus. Keadaan semacam inilah yang oleh sebagian orang disebut ghibthah (Kholil Lur Rochman,2009:2).

Adapun beberapa cara menghindari hasad sebagai berikut :

- Sadar dan bermuhasabah (introspeksi diri). Sadar yaitu mengerti dan menghayati. Apabila kita sudah mengerti, maka kita tidak akan mau mengerjakan yang buruk. Dengan demikian untuk penyembuhan penyakit rohani, pengertian dan penghayatan kepada yang baik harus diperbanyak. Salah satu caranya adalah dengan shalat. Seperti yang telah kita ketahui bahwa shalat dapat menjauhkan kita dari perbuatan yang keji dan munkar.
- Taubat. Semua manusia pasti pernah mengalami penyakit rohani karena manusia adalah makhluk yang lemah dan mudah terpengaruh. Oleh karena itu, ketika penyakit rohani itu menyerang kita, maka hendaknya kita segera bertaubat kepada Allah dengan sebaik-baiknya taubat.
- Taubat. Semua manusia pasti pernah mengalami penyakit rohani karena manusia adalah makhluk yang lemah dan mudah terpengaruh. Oleh karena itu, ketika penyakit rohani itu menyerang kita, maka hendaknya kita segera bertaubat kepada Allah dengan sebaik-baiknya taubat.
- Memperbaiki iman dan memperbanyak amal shaleh. Orang yang selalu memperbaiki imannya dan melakukan amal shaleh, ia pasti akan dijauhkan oleh Allah dari penyakit rohani. Selain itu, dengan memperbanyak iman dan amal saleh akan membuat rohani kita menjadi sehat. Di dalam AlQur'an dijelaskan: "Orang-orang yang beriman dan

beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik". (Ar-Ra'du:29).

- Menghiasi diri dengan budi pekerti yang baik. Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwasanya penyakit rohani akan menimbulkan perilaku yang buruk sehingga obat untuk menyembuhkannya adalah dengan mengembalikan prilaku buruk tersebut kepada perilaku yang baik sehingga hal tersebut akan menyehatkan rohani (Siti Nur Fadlilah, 2010:56).

➢ **Munafik**

Secara gramatikal bahasa Arab, kata nifaaq merupakan mashdar (kata jadian) dari *tsulatsi mazid biharfin wahid,* yaitu naafaqa, yunaafiqu, munafaaqah, dan nifaq yang berarti memasukkan sesuatu dengan mengeluarkan yang lain. Berdasarkan dari pengertian secara bahasa tersebut, maka orang munafiq adalah orang yang menampakkan kebaikan pada satu sisi dan menyembunyikan keburukan pada sisi lain (Syafril M, 2015:5). Jadi, seseorang yang melakukan kebaikan pada saat-saat tertentu dan dihadapan orang-orang tertentu saja disebut dengan orang yang munafik.

Dalam kamus Al- Munawwir munafik diartikan sebagai Izharu Khilafa Ma Yubtinu (menampakkan perasaan yang tidak sesuai dengan bathinnya). Dalam kamus besar bahasa Indonesia disebutkan munafik adalah orang yang berpura-pura turut dalam agama padahal sebenarnya tidak. Berkata sesuatu yang tidak sama dengan perbuatannya (Poerwodarminto,1992:641). Ketidak sesuaian antara perkataan dan tingkah laku seseorang merupakan ciri-ciri yang nampak pada orang yang munafik. Dalam Hadits juga sudah dijelaskan apa saja yang menjadi ciri-ciri orang yang memiliki sifat munafik yaitu, jika berbicara dia

berdusta, jika berjanji dia mengingkari, jika diberi amanah dia berkhianat.

Ciri-ciri orang munafik terdapat dalam hadits yang artinya Dari Abu Hurairah, bahwa Nabi SAW bersabda:

> *"Tanda-tanda orang munafik ada tiga : jika berbicara dia berdusta, jika berjanji dia mengingkari, dan jika diberi amanah dia berkhianat"* (HR.Bukhori).

Munafik merupakan salah satu penyakit hati dan akhlak tercela dalam Islam, memiliki berbagai akibat yang merugikan untuk diri sendiri. Sebagai seorang muslim yang baik, sudah sepatutnya kita menghindari perbuatan munafik tersebut untuk menjaga kesehatan rohani dan jasmani. Secara Kongkrit, pengkrusakan yang ditimbulkan kemunafikan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga aspek (Syafril M, 2015:10).

- Aspek sosial kemasyarakatan, orang yang memiliki sifat munafik senantiasa akan mengajak kejalan yang tidak di ridhai oleh Allah. Mereka berusaha merusak tatanan masyarakat dengan kepura- puraannya, dan menciptakan kegaduhan yang tidak dipertanggungjawabkan. Hal ini sangat bahaya untuk keamanan dan kesatuan dalam bermasyarakat.
- Aspek sosial politik, dalam tatanan sosial politik tidak akan menemukan ketentraman dan keadilan selama orang yang menjadi pemimpin adalah orang munafik, hal itu terjadi karena orang munafik tidak memiliki sifat yang amanah,mereka pembohong,dan suka ingkar janji. Sebuah politik yang diharapkan dapat menjadi jalan untuk mencapai kesejahteraan dan keadilan, akan menjadi rusak dengan adanya kepemimpinan orang munafik.
- Aspek dakwah, keberadaan orang munafik yang berkecimpung dalam dunia dakwah akan memberikan efek negatif di dunia dakwah. Jika seorang munafik yang mengaku

beriman tetapi perbuatan dan perilakunya menunjukkan hal yang berbeda itu akan merusak martabat ajaran agama tersebut. perlu adanya kehati-hatian dalam memilih seorang pendakwah/ guru, karena itu akan mempengaruhi kebermaknaan ilmu yang didapat.

Sifat munafik harus benar-benar dihindari oleh setiap orang, selain memiliki dampak yang negatif pada diri sendiri sifat munafik juga akan berimbas kepada orang lain yang disekitarnya. Ada beberapa cara untuk menghindari perilaku munafik:

- Mengetahui bahaya dari sifatmunafik.
- Senantiasa bertaqarrub atau mendekatkan diri kepadaAllah.
- Selalu beristighfar kepadaAllah.
- Membiasakan berlakujujur.
- Tidak bergaul dengan orang yang berakhlakburuk.
- Banyak-banyak membaca buku tentang budi pekertiislam.
- Membiasakan diri untuk mengikuti pengajian majlis taklim (Dwi Risnanda Dkk,2015:8).

Semoga dengan kita selalu mengharapkan perlindungan dan pertolongan Allah, kita akan dijauhkan dari berbagai sifat-sifat atau perilaku tercela terutama perilaku munafik. Karena perilaku munafik lebih berbahaya ketimbang orang yang benar-benar sudah terlihat kekafirannya. Orang munafik lebih sulit ditebak dan dikenali secara langsung, menghasut dengan berbagai macam cara dengan berbagai kebohongannya.

- **Ujub**

Ibnu mubarak berkata, “ujub adalah engkau memandang bahwa ada sesuatu keistimewaan dalam dirimu yang tidak ada dalam diri orang lain.” Diantara makna ujub adalah ketika

seseorang dari kita melihat dirinya dengan pandangan ridha dan bangga dengan apa yang dia telah ketahui dan dia kerjakan. Lantas memujinya atas hal itu, meskipun dalam suatu bagian yang kecil, dan melupakan bahwa Allah-lah pemilik semua anugerah yang kita nikmati ini.

Al-Muhasibi berkata "Ujub adalah memuji diri sendiri atas apa yang ia kerjakan atau ia ketahui, dan melupakan bahwa anugerah-angerah itu berasal dari Allah". Abu Hamid Al-Ghazali menegaskan makna ini. Ia berkata "Ujub adalah menganggap besar suatu nikmat dan merasa tenang dengannya dalam keadaan lupa untuk menisbahkan hal itu kepada Allah SWT".

Ujub adalah suatu perasaan yang bergerak dalam diri anda, yang mengajak anda untuk menganggap amal anda besar dan banyak. Kemudian anda berkata dalam diri anda "Saya telah mampu, sabar, dan dapat mengerjakan ini… saya telah berusaha… saya telah memahami… saya telah berpuasa pada hari yang sangat panas… saya telah bersedekah seperti ini…" sebagai ungkapan kebanggaan terhadap kekuatan yang ada pada diri anda, sementara anda melupakan nikmat Allah terhadap anda dalam melakukan semua hal tadi (DR. Majidi Al-Hilali, 2006:28).

Dalam pengertin lain, ujub dalam islam diartikan sebagai perilaku atau sifat mengagumi diri sendiri dan senantiasa membanggakan dirinya sendiri. Sifat ujub adalah salah satu sifat tercela atau sifat yang harus dihindari oleh umat muslim karena sifat ini bisa membuat seseorang menjadi sombongmaupun riya'. Sifat ujub juga dijelaskan oleh beberapa ulama diantaranya pendapat dari Ibnul Mubarok dan Imam Al Ghazali berikut ini;

Ibnu Mubarak berkata, persaan ‘ujub adalah ketika seseorang merasa bahwa dirinya mempunyai kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain. Imam Al Ghozali menyebutkan bahwa perasaan ‘ujub adalah kecintaan seseorang akan suatu karunia yang ada pada dirinya dan merasa memilikinya sendiri serta tidak menyadari bahwa karunia tersebut adalah pemberian Allah SWT (Admin 2018).

Mengapa orang bisa melakukan ujub, berikut diantaranya beberapa alasan dan cara menghindari dari melakukan perbuatan tersebut :

- Banyak dipuji orang
- Banyak meraih kesuksesan
- Kekuasaan
- Tersohor di kalangan orang banyak
- Mempunyai intelektualitas tinggi
- Memiliki kesempurnaan fisik
- Lalai atau tidak memahami hakikat dirinya sendiri
- Faktor lingkungan dan keturunan
- Sanjungan dan pujian yang berlebihan
- Bergaul dengan orang mempunyai penyakit ujub
- Kufur nikmat dan lupa kepada Allah SWT
- Berbangga-bangga dengan nasab dan keturunan
- Berlebih-lebihan dalam memuliakan dan menghormati
- Lengah terhadap akibat yang timbul dari penyakit ujub
- Dengan menyadari bahwa amal shaleh yang dapat kita lakukan adalah berkat karunia Allah.
- Sadar bahwa ada orang lain yang memiliki pahala lebih banyak.

- Menyadari bahwa, sebesar apapun pahala yang didapatkan, di akhirat kelak kita akan melihatnya sangat kecil dikarenakan sangat menakutkannya hari itu dan kita menjadi sadar bahwa kita belum beribadah kepada Allah dengan sungguh-sungguh.
- Jangan terlalu percaya diri bahwa amal-amal kita banyak! Karena, pada hakekatnya kita tidak pernah tahu apakah amal-amal kita itu di terima atau tidak (Muhammad Ibrahim an-Nu'aim,2005:130).

➢ **Sombong**

Sukanto (1985: 191) menjelaskan bahwa sombong adalah salah satu bentuk gangguan mental yang mana hal ini termasuk dalam nafsio ataksia, yang masuk dalam ragam nafsiah yaitu kibr, yakni sifat menyombongkan diri di hadapan orang lain, merasa lebih tinggi (kedudukannya), lebih pandai, lebih kaya, lebih berharga atau lebih mulia daripada orang lain. Sombong adalah memandang dirinya lebih tinggi dari kebenarandan sesama manusia. Maka dari itu, seseorang yang sombong senantiasa melihat dirinya di atas orang lain dalam sifat-sifat kesempurnaan (Syaikh Salim bin 'Ied al-hilali,2000:35).

Dapat dikatakan pula bahwa Kesombongan adalah anak dari sifat ujub. Sombong adalah suatu sikap besar diri dan suka menganggap yang lain remeh, merasa dirinya besar, merasa dirinya pandai dan tinggi dalam segala hal, baik harta, pasangan, dan kedudukan (Nur Ely Sholikhati, 2009:25).

Seseorang tidak akan sombong kecuali yang suka memuliakan diri. Dan seseorang tidak akan memuliakan dirinya sendiri kecuali meyakini bahwa ia memiliki sifat-sifat yang sempurna. Kesemuanya itu berkaitan dengan urusan agama dan dunia yang berkaitan dengan dunia, yaitu keturunan (nasab),

kecantikan, kekuatan, harta, dan banyak teman. Inilah uraian terkait dengan sebab-sebab timbulnya sifat sombong:

- Sifat sombong karena ilmu

  Sifat sombong merupakan penyakit yang sangat cepat menjangkit para ulama. Mereka merasa kemuliaan ilmu, keindahan ilmu, dan kesempurnaan ilmu, sehingga ia merasa dirinya mulia, sempurna dan menganggap rendah diri. Ia menganggap orang lain bodoh (Sa'id Hawwa, 2006:252).

- Sifat sombong karena harta

  Hal ini dialami oleh orang kaya yang sombong dengan kekayaannya, seperti pedagang yang sombong dengan perniagaannya, tuan yang sombong dengan tanahnya, atau seseorang sombong atas pakaian, kendaraan, dan binatang peliharaannya. Orang seperti ini akan menyombongkan diri di hadapan orang yang dianggap miskin baginya (Sa'id Hawwa, 2006:260).

- Sifat sombong karena kekuatan

  Hal ini meliputi kekuatan, kedigdayaan, dan kesombongan terhadap orang-orang lemah.

- Sifat sombong karena kecantikan

  Hal ini lebih banyak dialami oleh kaum wanita dan orang yang sombong atas kecantikkannya. Mereka akan senang meremehkan, menjelekkan, dan menyebarkan keburukan oranglain.

- Sifat sombong karena garis keturunan (nasab).

  Seorang yang memiliki nasb bagus (darah biru) akan menganggap rendah orang yang memiliki nasab dibawahnya, walaupun orang itu lebih tinggi ilmunya dan lebih baik amal perbuatannya. Terkadang sebagian orang menganggap orang tidak memiliki garis keturunan seperti dia adalah budak

atau orang-orang rendahan dan menghalangi dirinya untuk bergaul dengan mereka. Dari segi pemmbicaraan, orang seperti ini akan selalu membanggakan diri dan menyebut-nyebut kemuliaan nenek moyangnya.

Sebagai manusia tidak ada yang layak untuk kita sombongkan. Tapi realitanya, masih saja ada manusia yang sombong karena kehebatan, kekayaan, dan pangkat yang dimilikinya. Supaya kita tidak sombong, menurut Abu Laits al-Samarqan di dalam *Tanbihul Ghafilin*, ada empat hal yang perlu dilakukan:

- Menganggap bahwa semua yang terjadi itu berasal dari Allah SWT, tanpa ada anugerah dan taufik dari Allah, tidak akan mungkin terjadi. Kalau dipahami semua itu terjadi atas anugerah Allah, maka kita akan sibuk untuk bersyukur dan tidak akan sombong.
- Melihat bahwa nikmat yang diberikan Allah itu sangatlah banyak dan berati bagi kehidupan manusia. Apabila dia melihat dan merenungi betapa besarnya nikmat yang diberikan Allah, maka kita akan terus- menerus bersyukur kepada Allah.
- Khawatirlah agar amalan yang dilakukan tidak diterima Allah. Kalau takut amalan tidak diterima Allah, maka sifat sombong tidak akan muncul, dan terus berharap kepada Allah.
- Menganggap diri ini banyak dosa. Kalau merasa banyak melakukan amal baik, sifat sombong akan muncul. Tapi kalau menganggap diri ini banyak melakukan dosa dan amal buruk lebih banyak dari amal baik, sifat sombong tidak akan muncul (Hengki Ferdiansyah,2018).

- **Hubbud Dunya**

Hubbud Dunya (Cinta Dunia) merupakan salah satu syahwat yang sering menimpa manusia dimana, penyakit ini memiliki ciri bahwa kekuasaan, jabatan, dan segala yang menggiringnya pada popularitas dan ketenaran merupakan tujuan hidupnya (Nurjannah, 2018:3). Cinta dalam Islam merupakan fitrah manusia tetpai bagaimana manusia dapat mengelola cinta itu. Cinta yang paling besar adalah cinta kita pada Allah SWT. Bukan Cinta kepada makhluk ciptaannya atau anugrahnya secara berlebihan. Dunia yang begitu modern menyebabkan mereka lebih mementingkan kepentingan dunia, mencari harta, mencari nafkah, berbagai macam hal, berfoya-foya juga mereka bermaksiat kepada Allah, lupa kepada Allah Swt.. ketika seseorang tertipu dan terlalu cinta pada dunia, maka ia pun begitu khawatir pada kematian. Penyakit cinta dunia bisa dialami oleh semua orang, baik tua ataupun muda, baik orang miskin maupun orang kaya. Sehingga seseorang yang sudah cinta dunia perlu di terapi dengan cara-cara Islami sesuai dengan pedoman Al-Qur'an dan hadits. hubbudunya perlu diterapi dengan cara-cara Islam agar seseorang mampu hidup tidak berfokus pada dunia, dan selalu beribadah kepada Allah swt（Maqfiroh,2019:15）.

Cinta dunia ataukah menaklukkan dunia untuk meraihreda,ma'rifat Allah, sebagaimana diisyaratkan dalam QS An-Nazi'at: 37-41yangartinya*"Adapun orang yang melampaui batas,dan lebih mengutamakan kehidupan dunia. Maka sesungguhnya nerakalah tempat tinggal(nya),dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya)"*.

Ayat ini mengandung makna bahwa kehidupan dunia ibarat pisau bermata dua . Pada suatu sisi akan menjerumuskan manusia ke jurang neraka jahanam bila kehidupan dunia (harta, jabatan, kekuasaan serta fasilitas lain yang dimilikinya) mengakibatkan dia lupa diri bahkan melupakan Tuhannya. Harta, kedudukan dan kekuasaan yang dimiliki digunakan untuk memperturutkan hawa nafsunya. Sehingga kehidupan dunia telah ditempatkan pada posisi akhir atau tujuan utama hidupnya. Sebaliknya pada sisi lain dunia juga dapat mengangkat harkat dan martabat kemuliaan manusia serta mengantarkannya kepada pertemuan dan ma'rifat dengan Allah swt, jika harta, kedudukan, kekuasaan serta fasilitas keduniaan yang dimilikinya digunakan untuk mencapai rida Allah atau investasi akhirat (Ishak, Mahmud, 2015:35).

Cinta dunia berarti sangat terobsesi dan hati ketergantungan, sangat jauh mengagumi keindahan dan kemewahan, sangat rakus dan menjadikan dunia sebagai puncak harapan, merasa kekal didunia dan menumpuk kekayaan harta benda pada dunia. Harta dunia selalu menjadikan manusia lupa diri, orang-orang yang lupa maka ia akan jauh kepada Allah SWT. Oarang yang jauh dari Allah tidak akan khusu' dan rendah hati dan jauh dengan kata Ridha Allah SWT. Dunia merupakan sarang hawa nafsu yang bisa membuat orang tersesat melupakan Allah SWT yang telah memberikan semua kenyamanan dan keberkahan dunia.

Terdapat beberapa ciri seseorang yang cinta akan kehidupan dunia, sebagai berikut :

- Tidak senang beribadah, termasuk orang-orang yang malas beribadah dan bila beribadah dengan keadaan terburu-buru.
- Bakhil dan kikir, dimana sedekah membuat ia khawatir mengurangi hartanya

- Suka berdusta, dia takut akan Allah tetapi ia malah melakukan kebohongan atas nama Allah.
- Suka berkhianat, tidak menepati janjinya.
- Pengecut dan malu akan kebenaran.
- Tidak mau beramar ma'ruf nahi munkar

Dalam upaya meminimalisasi bahkan mengikis cinta dunia ini dalam hati sesorang hamba, dapat menimbulkan kesalahan persepsi, yakni dengan alasan menjaga kesucian hati atau jiwanya, seseorang meninggalkan semua aktivitas keduniaan sama sekali, sehingga melahirkan pola kehidupan selibat, dan berpandangan bahwa untuk lebih dekat dengan Allah seseorang harus hidup seperti orang fakir atau miskin, bahkan harus menjadi pengemis. Di saat mengemis itu terkadang dipersonifikasikan, seolah-olah diri kita tidak punya apa-apa sekaligus melatih diri menjadi orang yang berperasaan rendah dan hina di sisi Allah. Jadi zuhud diidentikan dengan sengsara.

Ternyata konsep zuhud semacam ini berasal dari konsep samsara dalam ajaran Hindu yang kemudian diterjemahkan dalam bahasa Indonesia menjadi sengsara. Zuhud boleh kaya, namun hatinya tidak terpaut kepada harta kekayaannya itu. Begitu pula dia dapat tampil mengenakan pakaian dengan mode yang trendi sesuai zamannya, memakai kendaraan mewah namun fasilitas itu tidak menyebabkan bersarangnya penyakit-penyakit hati dalam dirinya. Dengan kata lain, zuhud yang dipraktikkan Nabi Muhammad saw beserta para sahabatnya, bukanlah mengisolasi diri dan sikap eksklusif terhadap dunia, akan tetapi mempunyai makna aktif menggeluti kehidupan dunia dalam rangka menuju kehidupan akhirat (Ishak, Mahmud,2015:38).

Terapi disini adalah upaya untuk menyembuh seorang dari penyakitnya (permasalahan yang dialami). Untuk penyakit cinta dunia (hubbuddunya) dapat diberikan penanggulangan

sedini mungkin oleh orang yang bersangkutan dengan mencari cara yang tepat sehingga penyakit tersebut dapat disembuhkan. Dalam buku Imam Al-Ghazali di jelaskan beberapa jenis terapi sebagai berikut: 1. Khusyu' dalam Shalat. Shalat yang khusyuk mampu memalingkan diri seseorang dari urusan kemegahan dunia. 2. Riyadhah dan Kesenangan Nafsu. Memerangi hawa nafsu itu sangat penting demi menyelamatkan masa depan yaitu akhirat. Dan ini merupakan salah satu cara untuk tidak lagi cinta terhadap isi dunia yang fana. 3. Ingat mati Ada dua hal yang dapat memutuskan kenikmatan dari dunia yaitu mengingat mati dan berdiri dihadapkan Allah Swt. Ketika seorang hamba mengingat mati maka seorang hamba tersebut akan terpaut hatinya untuk kembali ke jalan Allah dan kembali menjalankan syariat Allah. Obat hati yang tepat adalah *terapi hati*, yaitu dengan tasawuf. Ilmu fiqh dan tauhid adalah hal yang tepat untuk sebuah penyakit hati, keduanya merupakan media untuk beribadah kepada Allah SWT (Nurjannah, 2018:42).

- **Ghibah**

Ghibah, dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai bentuk gosip atau membicarakan keburukan orang lain tanpa sepengetahuan siempunya. Namun, makna yang dapat diambil dari bahasa aslinya, yaitu bahasa Arab, bahwa *Ghibah* berasal dari tiga huruf yaitu: غيبyang mempunyai arti dasar sesuatu yang tersembunyi dari mata. Dari kata ini, terciptalah kata al-gaib yang berarti sesuatu yang tidak nampak, dan al-gihbah. merupakan istilah yang menunjukkan kepada hal yang membicarakan tentang keburukan atau aib seseorang yang tidak ada (Musyikah Ilyas, 1994:818). Sehingga *Ghibah* secara eksplisit merupakan suatu pembicaraan yang tujuannya membongkar aib seseorang dibelakang atau tanpa diketahui oleh obyek yang diperbincangkan, tidak ada orangnya. Bila aib

yang dibongkar tersebut tidak berdasar serta merupakan berita bohong, makanya bahasannya sudah menjadi sangat keras, yaitu fitnah. Namun terlepas dari benar atau tidaknya pembicaraan tersebut, tetap saja para pelakunya diberi peringatan yang keras dan balasan yang pedih kelak.

Didalam Al-Qur'an, Allah Ta'ala berfirman:

Artinya: "*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta."* (QS. Al- Baqarah; 10)

Dikonteks masanya, penyakit yang dimaksud disini adalah penyakit rohani dalam hal keyakinan. Yakni keyakinan mereka terdahap kebenaran Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi Wasallam* adalah sangat lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap Nabi, agama dan orang-orang Islam. Begitu juga dizaman sekarang, banyaknya fitnah dan rasa keirian yang merajalela membuat penyakit rohani berkembang pesat dimana-mana, dengan berbagai macam cara dan bentuk, salah satunya dengan *Ghibah* ini. *Ghibah* atau Gosip semakin semarak dengan adanya tekhnologi informasi yang kemudian dikemas secara menarik, sehingga menjadi berita terhangat yang pantas untuk dibagikan kepada khalayak umum, sebagai suatu citra dan peningkat popularitas seseorang.

Mengapa? dorongan ingin menggunjing dan membicarakan keburukan sesama muncul dalam kehidupan sehari-hari secara berkelompok. Seringkali bahkan dilakukan secara sengaja. Jawaban atas pertanyaan inilah yang hendak diungkap, menurut Siti Nur Fadlilah, ada 4 dorongan utama mengapa seseorang melakukan *Ghibah*, yakni Nafsu, Setan, Rohani yang lapar, dan lingkungan (Siti Nur Fadlilah, 2010:51). Berikut ini analisis

yang dapat diberikan dari keempat pendorong utama diatas, sebagai berikut:

- Nafsu

Nafsu (syahwat) adalah keinginan yang timbul dari jiwa hewani yang sering bertentangan dengan hukum suci (fitrah kebenaran). Akal dan hawa nafsu adalah dua hal yang bertentangan dalam diri manusia. Akal selalu menimbang antara yang baik dan yang buruk, sedangkan nafsu selalu memilih hal-hal yang buruk. Tetapi sebenarnya tidak semua nafsu itu tercela. Ada nafsu yang dinamai nafsu muthmainnah dan nafsu lawwamah. Nah, nafsu lawwamah inilah yang menjadi penyebab penyakit rohani, karena nafsu lawwamah selalu mendorong manusia untuk melakukan hal-hal yang jahat.

Contoh, Kemarahan dalam diri pelaku *Ghibah* terhadap si obyek. Amarah terhadap seseorang mendorong pelaku membeberkan aib yang bersangkutan. Jika amarah tersebut tak tersalurkan atau ternetralisir dengan permintaan maaf, atau jiwa besar mengikhlaskan, yang akan terjadi selanjutnya adalah, amarah itu mengendap dan semakin mengeras dalam batinnya. Amarah itu menjelma menjadi dendam kesumat, selamanya akan mengingat dan menyebutkan keburukan seseorang.

- Setan

Setan adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah dari api. Ia mempunyai tugas untuk menggoda manusia sehingga manusia jatuh kedalam keingkaran dan kesesatan. Tetapi meskipun setan diciptakan untuk tujuan tertentu, kebanyakan manusia mudah tertipu olehnya. Hati manusia menurut fitrahnya bersedia untuk menerima pengaruh yang baik dan buruk menurut pertimbangan yang sama. Hanya saja terkadang manusia lebih mengikuti godaan setan dan nafsunya sehingga yang banyak terjadi adalah mereka lebih memilih untuk menerima pengaruh yang buruk

daripada yang baik. Jika manusia mengikuti hawa nafsunya, maka setan akan berkuasa atasnya dan timbullah penyakit rohani.

Contoh : Cuci tangan atas perbuatan yang sama-sama pernah dilakukan dengan si obyek *Ghibah*. Ia ingin mencitrakan seolah-olah bersih dan sepenuhnya tak terlibat, padahal fakta tidak demikian. Pelaku *Ghibah* akan menguak aib yang sebenarnya, ia juga melakukannya. Ia berbohong untuk dirinya sendiri, namun ia jujur menguliti keburukan orang lain.

- Karena rohani tidak diberi makan

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwasanya manusia memiliki dua unsur, yakni jasmani dan rohani. Rohani merupakan urusan Allah sehingga hanya Dia-lah yang mengetahui tentangnya (Ida Firdaus, 2014:141). Karena rohani berasal dari Allah, maka makanannya juga haruslah berasal dari Allah juga. Oleh karena itu, cara memberi makan rohani adalah dengan senantiasa mengikuti apa yang telah diajarkan oleh Allah dan Nabi-Nya seperti shalat, puasa, zakat dan sebagainya.

- Karena pengaruh lingkungan

Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk yang baik dan mulia, tetapi salah satu faktor yang menyebabkan manusia menjadi jahat dan buruk perangainya adalah karena pengaruh lingkungan. Bisa jadi,penyakit rohani itu muncul karena seseorang bergaul dengan temannya yang tidak baik sehingga mendorong dia untuk bersikap yang tidak baik pula.

Sebagai contoh, Berkumpul dalam perkumpulan, yang mungkin, tujuan awalnya baik, ternyata di tengah-tengah perbincangan tersebut, pelaku *Ghibah* mengawali melontarkan isu, gosip, dan kabar burung tentang seseorang, lalu mengajak kita, benar-benar ikut dalam pusaran *Ghibah*. Kerap kali, dalam kondisi demikian, kita menyadari larangan ber*Ghibah*, akan

tetapi karena menjaga perasaan dan solidaritas salah tempat tadi, akhirnya, kita turut menjerumuskan diri, bersama-sama si pelaku ber *Ghibah*.

Dalam mengatasi perilaku *Ghibah*, sebagai seorang muslim yang memiliki tuntunan al-Qu'an dan al-Hadits disisinya. Tentu memiliki banyak sekali metode dan cara untuk menanggulangi bentuk penyakit hati ini. Sebagaimana dipaparkan oleh Siti Nur Fadlilah dalam jurnalnya, bahwa ada sekitar 5 hal yang dapat dilakukan untuk mencegah *Ghibah*, yakni Introspeksi diri, mawas diri, taubat, memperbaiki iman dan memperbanyak amal sholeh, serta menghiasi diri dengan budi pekerti yang baik. Untuk pembahasannya dapat dijabarkan sebagai berikut:

- Sadar dan bermuhasabah (introspeksi diri).

Sadar yaitu mengerti dan menghayati. Apabila kita sudah mengerti, maka kita tidak akan mau mengerjakan yang buruk. Dengan demikian untuk penyembuhan penyakit rohani, pengertian dan penghayatan kepada yang baik harus diperbanyak. Salah satu caranya adalah dengan shalat. Seperti yang telah kita ketahui bahwa shalat dapat menjauhkan kita dari perbuatan yang keji dan munkar. Sehingga ketika seseorang melakukan shalat dengan khusyu' dan penuh penghayatan kepada Allah, maka orang tersebut akan semakin dekat dengan Allah dan ia akan dijauhkan dari segala macam penyakit rohani dan perbuatan buruk.

- Selalu waspada atau mawas diri

Terhadap penyakit rohani. Mawas diri adalah selalu memandang diri sendiri dalam setiap gerak-geriknya, baik gerak-gerik jasmani ataupun gerak-gerik batin.

- Taubat

Semua manusia pasti pernah mengalami penyakit rohani karena manusia adalah makhluk yang lemah dan mudah terpengaruh. Oleh karena itu, ketika penyakit rohani itu menyerang kita, maka hendaknya kita segera bertaubat kepada Allah dengan sebaik-baiknya taubat.

- Memperbaiki iman dan memperbanyak amal shaleh.

Orang yang selalu memperbaiki imannya dan melakukan amal shaleh, ia pasti akan dijauhkan oleh Allah dari penyakit rohani. Selain itu, dengan memperbanyak iman dan amal saleh akan membuat rohani kita menjadi sehat.

- Menghiasi diri dengan budi pekerti yang baik.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwasanya penyakit rohani akan menimbulkan perilaku yang buruk sehingga obat untuk menyembuhkannya adalah dengan mengembalikan prilaku buruk tersebut kepada perilaku yang baik sehingga hal tersebut akan menyehatkan rohani.

Namun dari kelima hal tersebut, ada salah satu yang juga tidak kalah pentingnya, yaitu Saling mengingatkan. Tidak perlu merasa sungkan ataupun ragu untuk mengingatkan terhadap sesama. Namun dalam mengingatkan tentu diri sendiri juga harus mencerminkan perbuatan yang baik. jangan sampai hanya sekedar mengingatkan namun kelakuan sendiri tidak jauh beda dengan yang diingatkan.

Dalam Al-quran di jelaskan;

> *"Demi masa. Sesungguhnya manusia itu dalam keadaan merugi, kecuali orang-orang yang beriman, beramal saleh, dan mereka yang saling mengingatkan tentang kebenaran dan saling mengingatkan tentang kesabaran."* (QS Al-Ashr : 1-3) (Departemen Agama RI,2009)

Namun, ada beberapa bentuk *Ghibah* yang dibolehkan dalam syariat. Ada enam jenis *Ghibah* yang dibolehkan dalam Islam, pada kasus- kasus tertentu mereka membolehkannya sebagaimana hasil ijtihad Ibrahim Muhammad Jamal yang menurutnya, menggunjing dibolehkan dalam beberapa hal sebagai berikut:

- Menyampaikan penganiayaan orang lain kepada penguasa
- Meminta pertolongan untuk mengubah sesuatu kemungkaran
- Meminta fatwa dalammasalah
- Ketika hendak memberikan peringatan dari musibah atau kefasikan
- Ketika menanyakan seseorang yang lebih dikenal dengan gelarnya.
- Menyebutkan orang-orang yang secara terang-terangan berbuat kefasikan agar berhati-hati kepadanya. (Musyikah Ilyas, 2018:3323)

Dari enam jenis *Ghibah* yang dibolehkan di atas yang perlu diperhatikan ialah; niat, maksud dan tujuannya harus mengarah kepada kebaikan, upaya saling mengingatkan dan tanpa ada unsur niat tercela apapun. Sebab, keharaman *ghibah* sangat kuat dan tidak menyisakan perbedaan pendapat. Dan sejauh ini tidak ditemukan pendapat yang membolehkan gibah tanpa alasan sebagaimana yang dikemukakan, dan *Ghibah* itu dibolehkan bilamana bukan bertujuan untuk merendahkan dan mengurangi kehormatan seseorang. wallahu *a'lam*

- **Takabur**

Secara bahasa takabur adalah berarti merasa diri lebih besar dari orang lain, sedangkan secara istilah adalah sikap mental dan perbuatan yang merasa dirinya lebih besar,lebihtinggi,lebih pandai atau lebih segalanya dan memandang orang lain lebih

rendah. Seseorang yang memiliki sikap dan perbuatan takabur disebut mutakabbir, lawan dari perilaku takabur adalah tawaduk yang artinya rendah hati. Takabur secara umum terbagi menjadi dua yaitu takabur bathin dan takabur lahir, takabur batin yaitu sifat dalam jiwa yang tidak terlihat dan melekat dalam hati, seperti sifat merasa besar dan merasa lebih pandai sedangkan takabur lahir adalah perbuatan dan tingkah laku yang dapat dilihat seperti merendahkan atau menyepelekan orang lain. Takabur lahir sebenarnya merupakan perwujudan dari takabur batin (Tuti Yustiani, 2008:73).

Menurut Ahmad Rifa'i adalah sombong merupakan perasaan tinggi atau merasa tinggi, sedangkan menurut istilah adalah menetapkan kebaikan atas dirinya dalam sifat-sifat baik atau keluhuran yang disebabkan karena banyaknya harta dan kepandaian. Inti perbuatan takabur dalam pengertian takabur adalah merasa sombong karena harta dan kepandaian yang dimiliki seseorang (Rudi Ahmad Suryadi, 2015:122). Takabur adalah salah satu sikap yang tercela dan terlarang, takabur akan menyebabkan pelakunya rugi di dunia maupun di akhirat. Seseorang yang takabur tidak akan menyadari kekurangan yang dimilikinya. Hal ini juga dapat merusak pergaulan dengan sesama. Selain itu, takabur dapat menghalangi seseorang untuk masuk surga. Ciri-ciri takabur adalah suka memuji diri sendiri,meremehkan orang lain, mencela atau menghina orang lain serta suka membesar-besarkan kesalahan orang lain meskipun hanya masalah kecil atau sepele.

Menurut Al-Muhasibi takabur adalah malapetaka besar yang menimbulkan bala bencana besar yang mesti membuat para pelakunya segera menerima hukuman dan kemurkaan dari Allah, karena yang berhak memiliki sifat takabur adalah Allah SWT dan sesungguhnya siapa saja selain Dia adalah hamba

yang dikuasai. Takabur adalah dosa besar karena takabur tidak layak bagi selain Allah, maka kemurkaan-Nya adalah besar bagi orang yang takabur.

Al-Muhasibi mengatakan bahwa bila seorang hamba tidak mengetahui derajat dirinya, maka ia menyangka bahwa derajatnya agung, sehingga ia mengagungkan dirinya dan angkuh terhadap makhluk lain. Maka, takabur adalah mengagungkan diri, yang melahirkan akhlak takabur. Semua akhlak takabur disebut takabur, takabur barangkali muncul dari dendam, iri hati, riya dan ujub, tetapi permulaan takabur adalah mengagungkan derajat diri dalam kalbu. Jika seorang hamba mencari keagungan derajat dirinya, ia mengagungkan dirinya, jika ia mengagungkan dirinya, ia akan angkuh dan melindungi dirinya, merasa perkasa dan berbangga diri, memamerkan keangkuhannya, senang dan sombong (Kautsar Azhari,2015:29).

Takabur adalah sifat Tuhan dan hanya pantas untuk Tuhan, tidak untuk yang lain. Tidak untuk iblis yang diciptakan dari api, apalagi Fir'aun, Abu Jahal, Abu Lahab, dan semisalnya yang diciptakan "hanya" dari cairan yang "menjijikan". Orang musyrik dan orang kafir adalah orang-orang takabur dengan sifat dan sikap mereka yang meremehkan kebenaran dan ketidaksudian mereka menghamba kepada Tuhan mereka. Orang yang membunuh adalah orang yang takabur dengan meremehkan larangan Allah dan nyawa manusia. Orang yang berzina dan orang yang mencuri adalah orang-orang yang takabur dengan meremehkan aturan Tuhan, norma dan lingkungan. Orang yang berbuat dosa karena meremehkan dosa adalah orang yang takabur (Gus Mus, 2016:66).

Takabur adalah sombong, congkak yang ditampakkan melalui penolakan atas kebenaran atau perintah Allah SWT dan Rasul-Nya, atau menghinakan sesamanya, karena merasa dirinya

memiliki kelebihan, kehebatan atau keistimewaan. Penyakit ini mengakibatkan hati menjadi terkunci dari menerima kebenaran yang datang atau peringatan dan nasehat dari orang lain, tertutup dari taubat, enggan diperintah, sebaliknya senang memerintah, senang pujian, puncaknya seperti Fir'aun yang mengaku Tuhan.

Menurut Syekh Ibnu Athaillah, Seseorang bisa memiliki sifat takabur karena tidak adanya iman dalam jiwanya dan merasa memiliki kelebihan dibandingkan dengan orang lain, seperti kelebihan kekayaan, kedudukan, status sosial, keturunan dan lain sebagainya. adanya keinginan untuk disanjung, dipuji, dihormati dan lain sebagainya (Syamsul Rijal Hamid, 2013:110).

Terjadinya sifat takabur diantaranya adalah Al- Istighna (merasa diri cukup) tidak membutuhkan ilmu atau petunjuk yang lain, diliputi kebodohan serta sifat ghadab (pemarah).

Adapun cara mengobati penyakit takabur yang ada didalam diri manusia, yakni sebagai berikut (Syekh Akbar Muhammad Fathurahman, 2016:45):

- Sebelum mulai berusaha menghilangkan sifat sombong dari diri Anda, sebaiknya pahami dulu takabur yang sering Anda ditunjukkan.Apakah karena kekayaan, status sosial, jabatan tinggi, atau kepintaran Anda? Karena hal-hal itulah yang kerap memunculkan sifat takabur dari seseorang.
- Lalu kenali juga karakter sombong yang ada dalam diri. Apakah Anda lebih cenderung sombong dalam bersikap, sombong dalam ucapan, atau takabur di dalam pikiran? Atau bahkan gabungan dari semua? Dengan mengenali dan memahami sifat juga karakter sombong yang dimiliki, Anda akan mengetahui apa yang harus diprioritaskan dalam menghilangkan kesombongan dari dalam diri Anda.
- Sifat takabur biasanya memang dipicu oleh kelebihan atau keunggulan yang dimiliki dibanding orang lain. Karena

itu, salah satu cara untuk mengurangi kadar kesombongan adalah mengetahui dan mengenali kekurangan-kekurangan yang ada pada Anda. Tidak akan ada orang yang tidak punya kekurangan atau kelemahan. Superman yang sangat kuat dan cepat bisa lemah ketika di dekat batu kryptonite. Begitu pula manusia yang sangat pandai dalam satu bidang keilmuan, tapi pasti ada bidang keilmuan lain yang tidak mampu dikuasainya. Dengan mengetahui bahwa ada kekurangan di dalam diri, maka Anda bisa tersadar bahwa selalu "ada langit di atas langit". Selalu ada yang terbaik di atas yang terbaik

- Anda boleh bangga dengan kelebihan yang Tuhan anugerahkan kepada diri Anda. Tapi jangan terus menerus memikirkan kelebihan tersebut. Kebiasaan inilah yang kemudian akan memicu munculnya sifat sombong. Karena itu, sehebat apa pun Anda dalam bidang tersebut biarlah orang lain yang menilai. Bukan diri Anda sendiri yang menilai. Ketika sebuah kelebihan dinilai oleh diri sendiri, yang ada hanyalah rasa sombong. Mulai saat ini berhenti memikirkan kelebihan diri. Lebih baik Anda memikirkan bagaimana caranya kelebihan yang dimiliki bisa memberi manfaat bagi orang banyak. Dengan demikian, Anda bisa mendapatkan sisi positif dari kelebihan tersebut dibanding membanggakannya secara berlebihan di hadapan orang lain.

D. Keutamaan Menjenguk Orang Sakit

Syariat Islam menganjurkan bagi orang sehat untuk memperhatikan hak-hak yang berkaitan dengan orang sakit, yaitu menjenguknya. Keutamaan untuk menjenguk tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- ✓ Mendapatkan ampunan, rahmat, menumbuhkan rasa kecintaan, dan menghilangkan permusuhan diantara sesame saudara muslim. Oleh karena itu, pantas saja kalau menjenguk ini termasuk salah satu hak sesama saudara muslim sebagaimana yang disebutkan dalam hadits berikut:

  "Setiap Muslim atas muslim lainnya ada lima yaitu menjawab salam, menjenguk orang sakit, mengiringi jenazah, memenuhi undangan dan mendoakan orang yang bersin". (HR.Al-Bukhari Muslim dan Ibnu 1Majah dari Abu Hurairah)

Dalam hadits lainnya riwayat Ali terdapat enam macam hak antara seorang muslim sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut :

"Setiap Muslim atas muslim lainnya ada enam kewajiban yaitu berbuat baik, memberi salam jika bertemu, , memenuhi undangan, menjawab jika bersin, menjenguknya jika sakit, mengantar jenaahnya jika meninggal dan menyukainya sebagaimana ia menyukai dirinya" (HR. Ibnu Majah dan Ali).

Kemudian menjenguk orang sakit tersebut termasuk perintah Rasulullah SAW, sebagaimana disebutkan dalam haditsnya berikut :

"Berilah makan orang yang kelaparan, jenguklah orang sakit dan bebaskanlah tawananmu." (HR. Bukhari dan Abu Daud dari Abu Musa Al-Asyari) (Enang Hidayat,2018:26).

Diriwayatkan pula dari Al-Bara bin 'Azib Ra, dia berkata :" Rasulullah SAW *memerintahkan kami tujuh perkara dan melarang kami dari tujuh perkara juga. Beliau melarang kami memakai cincin emas, memakai sutera, dibaj, istabraq (kain sejenis sutra), qasiy dan misrah (yaitu kain yang terbuat dari campuran sutera), dan memerintahkan kami untuk mengiringi*

jenazah, menjenguk orang sakit dan menebarkan salam". (HR. Bukhari dan Nasai).

Para ulama berbeda pendapat menyikapi kedua kedua hadits terakhir diatas berkenaan dengan status hukum menjenguk orang sakit. Ibnu Bathal- sebagaimana dikutip Ibnu Hajar Al-Atsqalani berpendapat perintah menjenguk orang sakit yang terdapat dalam hadits tersebut menunjukkan arti *wajib kifayah* (kewajiban yang bersifat kolektif). Hukumnya sama seperti memberikan makanan pada orang yang lapar. Namun bisa jadi menunjukkan arti sunnah, karena menjenguk orang sakit tersebut bermanfaat untuk sarana silaturrahim dan menunjukkan perasaan kasih sayang diantara sesama manusia. Sedangkan menurut mayoritas ulama perintah tersebut hukum asalnya menunjukkan arti sunah. Namun, bisa mengandung arti wajib pada sebagian hak seseorang dan tidak yang lainnya.

Sementara itu menurut Ibnu Tamiah menjenguk orang sakit yang beragama Islam hukumnya wajib kifayah. Adapun menjenguk kafir zimmi hukumnya sunnah. Sedangkan Ibnu hazm berpendapat menjenguk orang sakit beragama islam hukumnya fardhu, sekalipun hanya sekali. Namun sayangnya beliau tidak menjelaskan apakah fardhu 'ain atau fardhu kifayah (Al-Syarif Al-Muntashar, 2009:665).

Namun berdasarkan kesepakatan para ulama (ijma') hukum menjenguk orang sakit hukumnya sunnah, baik sudah saling mengenal atau belum diantara mereka berdua (menjenguk dan orang sakit).

- ✓ Mendapatkan tempat di sisi Allah. Hal ini berdasarkan haditsqudsiberikut: Allah Azza Wajalla berfirman :"*Hai anak Adam! Akusakit,mengapa kamu tidak menjeguk-Ku? "*JawabanakAdam:"*WahaiRabbku,bagaimana menjenguk-Mu, padahal engkau Tuhan Semesta Alam?"*Allah

berfirman:"*Apakah kamu tidak tahu bahwa hamba-Ku si Fulan sakit,mengapa kamu tidak menjenguknya?Apakah kamu tidak tahu,kalau seandainya kamu menjenguknya kamu akan mendapati-Ku disisinya?"*(HR. Muslim dari Abu Hurairah) (Enang Hidayat, 2018:26).

Bagi umat Islam, menjenguk orang sakit merupakan sebuah kewajiban yang harus dilakukan karena hal ini bagian dari salah satu hak bagi seorang muslim terhadap muslim lainnya yang perlu ditunaikan. Dalam hadits riwayat Imam Muslim dari Abu Hurairah, dia berkata bahwa Nabi Saw bersabda;

حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَا الْمُسْلِمِ سِتٍ. قِيْلَ: مَا هُنَّ يَا رَسُوْ الله ؟ قَا : إِذَا لَقِيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاأَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا

اسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّ فَسَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرِضَ فَعُدْهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ

"Hak seorang muslim terhadap muslim lainya ada enam. Sahabat bertanya: Apa saja, wahai Rasulullah? Beliau menjawab: "Bila engkau bertemu dengannya maka ucapkanlah salam, bila ia mengundangmu maka hadirilah, bila ia meminta nasihat maka nasihatilah, bila ia bersin dan memuji Allah (mengucap: alhamdulillah) maka jawablah (dengan mengucapkan: yarhamukallah), bila ia sakit maka jenguklah, dan bila ia meninggal dunia maka antarkanlah (jenazahnya hingga makam)."

Menjenguk orang sakit merupakan kebiasaan Nabi Saw, para sahabat dan ulama salaf. Nabi Saw sangat memperhatikan keberadaan para sahabatnya. Apabila ada di antara sahabat yang tidak hadir ke masjid selama tiga hari, Nabi Saw menanyakan keberadaan sahabat tersebut kepada sahabat yang lain. Jika Nabi Saw diberitahu bahwa sahabat tersebut sakit, maka Nabi

Saw langsung seketika berangkat seraya mengajak sahabat yang lain untuk menjenguknya.

Begitu pula dengan para sahabat dan ulama salaf. Mereka saling memperhatikan keadaan satu sama lain. Hal ini sebagaimana telah digambarkan oleh Imam al-A'masy, 'Kebiasaan kami berkumpul di dalam masjid. Ketika ada salah satu di antara kami tidak hadir selama tiga hari, kami menanyakan keberadaannya. Apabila dia sakit, maka kami mejenguknya.'

- ✓ Akan dimasukkan ke dalam surga. Hal ini berdasarkan pada hadits:

Selain itu, menjenguk orang sakit megandung banyak keutamaan dan mendatangkan pahala yang besar karena hal ini termasuk amal yang bernilai ibadah di sisi Allah. Dalam hadits qudsi riwayat Imam Muslim dari Abu Hurairah, dia berkata bahwa Nabi Saw bersabda;

إِنَّ اللَّٰ عَ زَّ وَجَلَّ يَقُو يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا ابْنَ آدَمَ، مَرِضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِيْ. قَا : يَا رَبِّ، كَ يفَ أَعُوْدُاُ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِيْنَ؟

قَا : أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِيْ فُلاَنًا مَرِضَ فَلَمْ تَعُدْهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِيْ عِنْدَه

> "Sesungguhnya Allah berfirman pada hari kiamat: Wahai anak Adam, Aku sakit namun engkau tidak menjenguk-Ku. Ia berkata: Wahai Tuhanku, bagaimana aku menjenguk-Mu sementara Engkau adalah Tuhan alam semesta? Allah berfirman: Tidakkah engkau tahu bahwa hamba-Ku fulan sakit tapi engkau tidak menjenguknya, tidakkah engkau tahu, bila menjenguknya niscaya engkau akan mendapati-Ku ada di sisinya?."Imam al-Nawawi dalam kitab Syarh Shahih Muslim menjelaskan, ketika seseorang menjenguk orang sakit maka dia akan mendapatkan pahala dan kemulian dari Allah (Samir Qorni,2002).

Suatu ketika Rasulullah pernah bertanya. "*Siapakah diantara kalian yang pagi sedang berpuasa?"* Abu Bakar menjawab, *"Aku"*. Beliau bertanya lagi. *"siapa diantara kalian yang hari ini telah memberi makan orang miskin? "* Abu bakar menjawab : *"*Aku*",* Beliau bertanya lagi : *"Siapa diantara kalian hari ini telah menjenguk orang sakit?"* Abu Bakar menjawab *"Aku",* selanjutnya Rasulullah SAW bersabda : "*Tidaklah semua itu ada pada seseorang kecuali dia pasti akan masuk surga"*. (HR. Muslim dari Abu Hurairah).

> "*Barang siapa yang menjenguk orang sakit atau mengunjungi saudaranya semata-mata karena Allah, maka seorang penyeru akan menyeru : " Engkau telah berbuat baik dan berjalanmu baik serta enkau telah memesan sebuah tempat di surga."* (HR. Al-Tirmidzi dan Ibnu Majah dari Abu Hurairah) (Musthafa Al-Adawy, 2006:441).

- ✓ Didoakan oleh tujuh puluh ribu malaikat. Hal ini bersandar pada hadits berikut:

مَا مِ نُ م سلِ مُ يَع و دُ مُ سُلِ ما غ دوَةُ إلا صَلَّىُ عَلَ يهِ سَ بع ونُ أَ لفَ مَلَ كُ حَتَّى ي مسِيَ , وَإِ نُ عَادَهُ

عَشِيَّة إلا صَلَّى عَلَ يهِ سَ بع ونُ أَ لفَ مَلَ كُ حَتَّى ي صبِحَ ؛ وَكَانَ لَهُ خَرِي فُ فِي ا لجَنَّةُ (صححه الألباني في صحيح الترمذيُ

> "*Tidaklah seorang muslim menjenguk muslim lainnya pada pagi hari kecuali ia akan didoakan oleh tujuh puluh ribu malaikat hingga sore hari. Jika dia menjenguknya pada sore hari, maka dia akan didoakan oleh tujuh puluh ribu malaikat hingga pagi. Dan dia akan mendapat kebun disurga kelak."* (HRF. Tirmidzi dari Suwair) (Enang Hidayat, 2018:26).

Sunnah yang *dianjurkan* bagi orang yang sedang menjenguk ialah mendoakan orang yang sedang sakit dengan rahmat dan ampunan, penghapus dosa, keselamatan dan kesembuhan. Dan

Nabi Muhammad Shalallahu ‘alaihi wa sallam telah mengajari umatnya beberapa doa yang hendaknya dihafal oleh orang yang akan menjenguk dan menggunakan doa-doa tersebut karena bersumber dari makhluk yang terjaga yaitu Nabi kita. Muhammad Muhammad Shalallahu ‘alaihi wa sallam, disamping itu beliau juga diberi jamami’ul kalim (ucapan yang ringkas namun banyak makna) (Enang Hidayat, 2018:26).

Doa adalah bagian dari peringatan tersebut. Sebagai permohonan, doa dalam agama diposisikan sebagai bagian dari sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, doa kepada Allah bagi mereka yang lebih percaya pada suatu kondisi yang dapat memberikan sikaf optimis, hati puas, dan rasa ketenangan dalam jiwa, sehingga memberikan kekuatan batin dalam menghadapi berbagai masalah. Doa kepada Allah untuk diberikan-setidaknya tidak dalam Alquran, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh orang yang berdoa, yang merespon seruan dan penuh keyakinan hanya untuk Allah, sikap ‘tawadhu’ (tidak terlalu suara lebih keras), dan berdoa kepada Allah dengan menggunakan nama-Nya (Mursalim,2011:63).

E. Hak dan Kewajiban Orang Sakit

Hak orang sedang sakit yang pertama dan utama adalah bebas dari segala tanggungjawab sosial yang normal. Artinya orang yang baru sakit mempunyai hak untuk melakukan perkerjaan sehari-hari yang biasanya ia lakukan. Hal ini boleh dituntut, namun tidak mutlak, maksudnya, tergantung dari tingkat keparahan atau tingkat persepsi dari penyakitnya tersebut. Apabila tingkat keparahannya masih rendah orang tersebut mungkin tidak perlu menuntut haknya. Dan seandainya mau menuntut harus tidak secara penuh, maksudnya ia tetap berada di dalam posisinya, tetapi peranannya dikurangi, dalam arti volume dan frekuensi kerjanya dikurangi

Sebagaimana digambarkan dalam haditsnya Abu Hurairah yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim. Nabi Muhammad Shalallahu'alaihi wa sallam pernah bersabda:

> *"Hak muslim atas muslim lainnya ada enam perkara". Ada yang bertanya: "Apa saja enam perkara tersebut wahai Rasulullah Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam? Beliau menjawab: "Apabila engkau berjumpa dengannya engkau memberi salam, jika engkau diundang maka memenuhi undangannya, bila engkau dimintai nasehat engkau menasehatinya, jika dirinya bersin lalu mengucapkan 'al-hamdulillah' engkau mendoakannya, dan bila sakit engkau menjenguknya, dan apabila dirinya meninggal engkau mengiringi jenazahnya"*. HR Bukhari no: 1240. Muslim no: 2162.

Disamping haknya yang dapat dituntut, orang yang sedang sakit juga mempunyai kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi. Pertama, orang yang sedang sakit mempunyai kewajiban untuk sembuh dari penyakitnya. Memperoleh kesembuhan bukanlah hak penderita, tetapi kewajiban penderita. Mengapa? Karena

kita manusia diberi kesempurnaan dan kesehatan oleh Tuhan. Secara alamiah manusia itu sehat, adapun menjadi jatuh sakit sebenarnya kesalahan manusia sendiri. Oleh karena itu, bila ia jatuh sakit ia berkewajiaban untuk mengembalikan posisinya keadaan sehat. Manusia berkewajiban untuk selalu sehat (Notoatmodjo, 2007).

Agama Islam adalah agama yang mudah dan sesuai dengan fitrah manusia, banyak orang yang ketika lapang rajin melaksanakan ibadah fardu sehari-hari. Namun ketika kesempitan menyertainya satu per satu ibadahnya terlupakan akan tetapi sebagai seorang kaum muslim tidak boleh meninggalkan ibadah kepada Allah, terutama shalat fardu lima waktu bahkan ketika sakit pun tidak boleh meninggalkan kewajiban tersebut,. Islam memberikan keringanan kepada orang sakit untuk melaksanakan rukun shalat dan syarat-syaratnya . berikut ini kemudahan Allah bagi kaum muslimin adalah beribadah ketika sakit berikut ini kemudahan syari yang diberikan Allah SWT untuk orang sakit:

1. Thaharah bagi orang sakit

Salah satu bentuk Thaharah adalah Istinja'(bersuci untuk menghilangkan bekas buang air besar atau kecil). Saat beristinja' hendaklah melakukannya dengan tangan kiri, sedangakan bagi orang sakit yang tidak bisa bangun untuk beristinja' maka hendaknya meminta bantuan bagi orang lain (mahramnya) untuk mensucikan kedua anggota badannya tersebut(kubul dan dubur), serta membasuh tangan dan kakinya yang tidak terbalut, apabila tidak memungkinkan untuk membasuh anggota tubuh yang wajib dibasuh dalam wudhu maka harus mengusapnya, walaupun dengan selembar kain basah

فَاتَّقُوا اللَّٰ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَ أَنفِقُوا خَيْراً لِّأَنفُسِكُمْ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ

-١٦

Artinya : *Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu dan dengarlah serta taatlah; dan infakkanlah harta yang baik untuk dirimu. Dan barangsiapa dijaga dirinya dari kekikiran, mereka itulah orang-orang yang beruntung.* (at taghabun 16)

2. Wudhu

Wudhu artinya bersuci dari hadas kecil, orang sakit ketika hendak melaksanakan sholat maka tetaplah harus berwudhu jika mampu melakukannya, asalkan tidak berbahaya atau memperlambat kesembuhannya seperti dalam Q.S At-taghabun 64:16 yang artinya *maka bertakwalah kalian kepada allah semampu kalian...* jadi selama orang sakit masih berwudhu, bersuci, serta mandi maka dia harus melakukannya jika orang sakit memakai kaus kaki dan memakainya setelah mandi maka dia tidak perlu melepas kaus kakinya itu. Tetapi, cukup menyapu kaus kaki dengan tangan basah. Demikian pula jika memakai sepatu maka dapat melakukan hal yang sama

3. Tayamum

Tayamum boleh digunakan sebagai pengganti mandi wajib atau wudhu ketika seseorang berhalangan memakai air atau tidak mendapati air. Allah berfirman dalam Q.S al-maidah 5:6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَا الصَّلاةِ فاغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَا الْمَرَافِقِ وَامْسَحُواْ بِرُؤُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَا الْكَعْبَينِ وَ إِن كُنتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُواْ وَإِن كُنتُم مَّرْضَا أَوْ عَلَا سَف رٍ أَوْ جَاء أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لاَمَسْتُمُ النِّسَاء فَلَمْ تَجِدُواْ مَاء فَتَيَمَّمُواْ صَعِيداً طَيِّباً فَامْسَحُواْ بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ مَا يُرِيد اللُّ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَكِن يُرِيدُ لِيُطَهَّرَ كُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ - ٦

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan *shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak Membersihkan kamu dan Menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.*(Q.S al-maidah 5:6)

Jadi apabila seorang sakit karena terbakar (luka bakar pada bagian-bagian tubuh anggota wudhu) dan menyebabkan sulit wudhu atau bertayamum maka tidak wajib bersuci \, baik berwudhu maupun bertayamum, langsung boleh melaksanakan sholat.

4. Shalat orang sakit

Jika sakit shalat tetaplah harus di kerjakan, karena shalat merupakan tiang agama dan penghubung manusia dengan Allah swt. Jika sedang sakit hendaknya mengerjakan sholat sesuai dengan kondisi dan kemampuan, pelaksanaan boleh sambil duduk, telentang, atau dengan cara apapun yang dapat dikerjakan. Intinya kewajiban sholat itu tidak akan gugur selama akal dan pikiran masih sehat. dalam islam mengajarkan keringanan-keringanan sholat bagi orang yang sakit Nabi Muhammad saw bersabda yang artinya *"sholatlah engkau dengan berdiri, kalau engkau tidak mampu, maka duduklah. Dan kalau engkau juga tidak mampu duduk, maka sholatlah dengan berbaring* (H.R Al-bukhari). Dari hadits di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa :

- Jika masih dapat berdiri serta tegak seperti biasa lakukanlah sholat itu dengan berdiri
- Jika tidak sanggup berdiri maka sholat dapat dilakukan sambil duduk
- Apabila tidak sanggup duduk maka sholat dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur, jika masih sanggup miring ke kanan. Tetapi, jika tidak sanggup maka sholatlah dengan telentang.
- Apabila dengan berbaringpun tidak mampu melakukannya maka shalat dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan
- Selama ingatan dan kesadaran masih ada, maka sholat wajib lima waktu harustetapdikerjakan,sekalipun segala persyaratan gerakan shalat dapat ditinggalkan. Agama islam itu ringan hanya saja tidak boleh meringankan begitu saja
- Menjamak sholat bagi orang sakit. Jika orang sakit menemui kesulitan dalam melakukan sholat wajib di setiap waktu dari masing-masing shalat tersebut maka dibolehkan untuk melaksanakan sholat dengan cara mengabungkan dua sholat yaitu dhuhur dan ashar dalam satu waktu maghrib dan isya' dalam satu waktu, sabda nabi yang artinya *"sesungguhnya agama itu mudah. Agama tidak memberatkan seseorang, kecuali dia mampu mengerjakannaya"*. Selain itu orang sakit dapat melakukan *qasar* yaitu meringkas sholat. Maksudnya adalah meringkas sholat yang berjumlah empat rakaat menjadi dua rakaat *qhasar* hanya berlaku untuk sholat yang berjumlah empat rakaat saja yakni sholat dzuhur, asar dan isya'. Bahkan orang sakit juga boleh melakukan sholat secara jamak dan qasar sekaligus, sholat yang demikian disebut sholat jamak-qhasar.
- Mengqadha sholat bagi orang sakit. Apabila orang sakit tertidur pada waktu sholat atau dalam keadaan pingsan,

atau terbius setelah di oprasi lalu terjaga dan teringat sholat maka wajib mengqadha sholat yang telah ditinggalkannya Nabi Muhammad swa bersabda yang artinya *" barang siapa tertidur atau lupa sholat maka hendaklah dia sholat saat dia ingat. Tidak ada kewajiban denda baginya, kecuali melakukan sholat".*

- Dengan demikian orang sakit yang baru terjaga dari pingsan atau tidurnya lalu menyadari bahwa berdirinya belum melaksanakan sholat wajib maka dia harus melaksanakan sholat saat itu juga, tidak boleh menunda hingga waktu sholat berikutnya.
- Orang yang tidak mampu menutup aurat, jika tidak mampu menutup aurat (luka bakar) maka hendaknya menutup aurat semampunya (lihat batasan aurat laki-laki dan perempuan) jika tidak mampu maka sholatlah sesuai dengan kemampuannya , sekalipun harus sholat dengan keadaan telanjang bulat, shalatnya sah dan tidak perlu di ulang, karena yang demikian itu untuk menghilangkan kesulitan karena menutup aurat diwajibkan atas orang yang mampu bukan atas orang yang tidak mampu (Iman Sulaiman, 2002:49).

5. Puasa bagi orang sakit

Diantara keringanan dan kemudahan islam adalah peniadaan kewajiban berpuasa di bulan ramadhan bagi orang yang sakit firman Allah .

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْ رَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَا سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللِّ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْ مِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللِّ عَلَا مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ـ ١٨٥ ـ

Artinya : Bulan Ramadlan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan *al-Quran, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu ada di bulan itu, maka berpuasalah. Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari- hari yang lain. Allah Menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak Menghendaki kesukaran bagimu. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur.* (Q.S al-baqarah 2:185)

Menurut ayat di atas orang sakit atau orang yang sedang bepergian dibolehkan berbuka puasa. Inilah salah satu keringanan (rukshah*)* namun, tidak ada ayat atau hadits yang menjelaskan sakit apa yang membolehkan berbuka, atau yang tidak membolehkannya. 'Oleh karena itu orang sakit diberi kebebasan untuk memilih apakah terus menjalankan puasa jika terlalu berat baginya atau akan memilih berbuka. Akan tetapi orang sakit dianjurkan untuk membayar *fidyah* terutama bagi orang yang sudah lama menderita sakit, atau bagi orang yang sudah tua) (Ahmad Izzan 2010:75).

F. Adab Menjenguk Orang Sakit

Adab Menjenguk Orang Sakit Segala puji hanya untuk Allah Ta'ala, shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah Shalallahu 'alaihi wa sallam. Aku bersaksi bahwa tidak ada ilah yang berhak disembah dengan benar melainkan Allah Ta'alla semata yang tidak ada sekutu bagi - Nya, dan aku juga bersaksi bahwa Muhammad Shalallahu'alaihi wa sallam adalah seorang

hamba dan utusan -Nya. Amma ba'du: Diantara sekian banyak amal shaleh yang ditekankan oleh syari'at kita serta dijanjikan bagi para pelakunya dengan ganjaran yang besar ialah menjenguk orang sakit. Yang paling jelas adalah sebuah sabda Nabi Muhammad Shalallahu'alaihi wa sallam sebagaimana diriwayatkan oleh sahabat Bara' bin Azib radhiyallahu'anhu, beliau mengatakan Majid bin Su'ud, 2009:5)

> "*Rasulullah Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallammenyuruh kami untuk mengerjakan tujuh perkara: 'Beliau memerintahkan kami supaya mengiringi jenazah, menjenguk orang sakit, memenuhi undangan, menolong orang yang terdhalimi, membantu melepas (kafarah) sumpah, menjawab salam dan mendoakan orang yang bersin*". HR Bukhari no: 1239. Muslim no:2066.

Bahkan, dijelaskan oleh Nabi Muhammad Shalallahu'alaihi wa sallam bahwa menjenguk saudaranya muslim yang sedang sakit merupakan jalan yang mengantarkan kepada surga.

> *"Sesungguhnya seorang muslim jika menjenguk saudaranya muslim (yang sedang sakit) maka dirinya senantiasa berada khurfah surga hingga dirinya kembali". Di katakan: "Wahai Rasulullah Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam, apa khurfah surga itu? Beliau menjelaskan: "Buah-buahan surga"*. HR Muslim no: 2568.

Syaikh Muhamad bin Sholeh al-Utsaimin menjelaskan makna hadits diatas: "Maksudnya dirinya senantiasa berada ditaman buah-buahan surga selama dirinya duduk disisi orang yang sedang dijenguknya". 1 Dalam kesempatan lain Nabi Muhammad Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam mengabarkan kalau menjenguk saudaranya muslim yang sedang sakit sebagai faktor dirinya didoakan oleh para malaikat. Seperti diberitakan oleh sahabat Ali radhiyallahu 'anhu, sebagaimana

dikeluarkan oleh Imam Tirmidzi dalam sunannya. Sahabat Ali menceritakan:

Salah satu hak muslim atas muslim lainnya adalah saling mngunjungi apabila ada yang sakit. Saat mengunjungi orang yang sakit, seorang muslim hendaknya mengikuti apa yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW. Beberapa diataranya adalah sebagai berikut:

1. Menyenangkan hati orang sakit

Dianjurkan bagiorang yang mengunjungi orang sakit hendaknya dapat menjaga perasaan si sakit. Dia tidak mengatakan sesuatu kecuali hal yang membahagiakan dan memperkuat jiwa si sakit. Dianjurkan pula untuk memegang tangan, dada atau kening si sakit, menanyakan keadaan serta apa yang dirasakan. Lalu mengatakan kepadanya seperti sabda Rasulullah SAW berikut:

لاَ بَأْسَ طَهُوْرٌ إِنْ شَاءَ اللّٰهُ

"Tidak mengapa*, insyaaAllah saudara akan sembuh,"* (HR. al Bukhari)

Selain itu, orang yang mengunjungi orang sakit dapat mengucapkan perkataan lain yang menggembirakan dan membesarkan hatinya.

Dari Abu Umamah Ra, dia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

"cara yang sempurnaketika mengunjungi orang sakit ialah salah satu dari kalian meletakkan tangannya diatas dahi orang itu, atau dletakkan di atas tangannya, lalu bertanya kepadanya tentang bagaimana keadaannya," (HR. Ibnu Sunni menurut lafal at Tirmidzi).

Dalam hadits yang berasal dari Abu Said al Khudri, Rasulullah bersabda, yang artinya:

"apabila kalian mengunjungi orang sakit maka gembirakanlah dia dengan panjang umur (agar kesehatannya segera pulih), sekalipun hal itu tidak akan mengubah (ketentuan Allah) sedikitpun, namun akan dapat menyenangkan hatinya"(HR. at Tirmidzi dan Ibnu Majah)

2. Menanyakan keinginan orang sakit

Alangkah baiknya jika pengunjung menanyakan keinginan orang sakit, atau boleh juga menanyakan kepada kerabatnya tentang apa saja kesenangan si sakit.

Dalam sebuah hadits yang berasal dari Anas disebutkan, yang artinya:

"Nabi SAW datang menjenguk seorang laki-laki yang sedang sakit. Lalu dia berkata 'adakah sesuatu yang engkau inginkan? Apakah engkau ingin roti?' Orang itu mnjawab 'ya' lalu Nabi SAW mencavikan roti untuk orang itu," (HR. Ibnu Majah dan Ibnu Sunni).

Meskipun demikian, hendaaknya orang yang sehat tidak memaksakan orang sakt agar memakan sesuatu yang tidak disukainya. Sebagaimana rasulullah SAW bersabda, yang artinya:

"janganlah kalian memaksakan suatu makanan kepada orang yang sakit diantara kalian. Karena sesungguhnya Allahlah yang memberi makan dan minum kepada mereka (sehingga meskipun mereka tidak makan,tetapi mereka tetap memiliki kekuatan untuk hidup),"(HR. at-Tirmidzi dan Ibnu Majah)

3. Meminta untuk didoakan oleh orang sakit

Orang yang sakit adalah orang yang menderita. Adapun doa orang yang sedang menderita itu maqbul (diterima). Sebab, tidak ada hijab antara dia dan Allah SWT. oleh karena itu, orang yang menjenguk orang sakit dibolehkan meminta orang sakit untuk mendoakannya. Misalnya, dia meminta agar dirinya diberi keselamatan dunia dan akhirat, ingin dikaruniai anak yang sholeh, dan sebagainya. Rasulullah SAW bersabda, yangartinya:

> *"apabila engkau datang mengunjungi orang sakit, maka mintalah agar dia berdoa untukmu karena doanya (maqbul) seperti doanya malaikat"*

4. Mengingatkan kepada orang sakit untuk bewasiat

Apabila kita mengunjungi orang sakit, apalagi jika kita masih termasuk krabat dekatnya, maka ingatkanlah kepada orang yang sakit agar berwasiat dan menyampaikannya kepada orang yang sehat.

Aisyah binti Sa'ad menyatakan bahwa Ayahandanya berkata "Di Mekah saya pernah sakit para. Lalu Nabi SAW datang menjenguk. Lantas aku berkata "sesungguhnya aku meninggalkan harta. Sedangkan aku tidak meninggalkan sesuatu kecuali seorang perempuan. Apakah aku akn mewariskan dengan dua pertiga hartaku, dan aku tinggalkan sepertiganya?" Beliau menjawab "jangan". Aku bertanya lagi, "apakah aku mewasiatkan sepetiganya dan meninggalkan dua pertiganya?" Beliau menjawab "sepertiga dan sepertiga itu sudah banyak" Nabi SAW kemudian meletakkan tangannya diatas dahi Sa'ad lalu bersabda "wahai Allah sembuhkanlah Sa'ad, dan sempurnakanlah hijrahnya". Maka hatiku senantiasa merasakan kesejukan hingga saat ini."

Amir bin Sa'ad dari ayahnya dia berkata: Rasulullah SAW datang mengunjungi ketika aku sakit parah saat Haji Wada (haji terakhir). Aku berkata, "telah sampai kepada kami sesuatu yang engkau ketahui. Padahal kami mempunyai harta, dan tidak mewariskannya kecuali kepada anak perempuan kami. Apakah kami menyedekahkan dua petiga harta kami? Beliau menjawab "jangan" kutanyakan lagi, "apakah setengahnya?" Beliau menjawab "jangan". Aku bertanya lagi, "sepertiga?" Beliau menjawab "sepertiga sudah banyak, janganlah engkau tinggalkan mereka dalam keadaan miskin kemudian meminta-minta padaorang lain. Engkau tidakakan mengeluarkan nafkah karena Allah, kecuali diberikan pahala kepadamu hingga apa yang engkau berikan ke dalam mulut istrimu," (Hr. al-Bukhari).

5. Mengingatkan janji orang sakit apabila dia sudah sembuh

Orang yang pernah berkunjung kepada orang sakit dan pernah mendengar si sakit itu berjanji, hendaknya ia mengingatkannya agar memenuhi janji dan bertaubat kepada Allah SWT. Misalnya, orang yang sakit itu mengatakan "kalau saya sembuh, saya ingin memberi makan kepada 60 orang miskin." Allah berfirman dalam QS. Al-Isra'[17]: (34) yang artinya *"dan penuhilah janji, karena janji itu pasti diminta pertanggungjawabannya"*

Diriwayatkan pula didalam kitab "Ibnu Sinni" melalui Khawwat Ibnu Jubair Ra yang menceritakan: Ketika aku sakit, Nabi SAW datang mengunjungiku seraya berkata 'semoga sehat dirimu wahai Khawwat' aku menjawab 'dan diri engkaujuga wahai rasulullah'. Rasulullah SAW pun bersabda'maka tetapilah janjimu kepada Allah'. Aku menyembut 'akutidak pernah berjanji kepada Allah barang sedikitpun (ketika aku sakit).' Rasulullah bersabda, 'bahkan tidak ada seorangpun hamba yang sakit, melainkan Allah SWT menciptakan kebaikan

kepadanya. Oleh karena itu, tepatilah janji yang telah engkau ikrarkan (kepadaNya)'(Izzan Ahmad, 2010:111).

6. Doa yang diucapkan disisi Orang yang Sakit

Saat menjenguk orang sakit ucapkanlah sesuatu perkataan yang baik-baik, karena malaikat mengaminkan setiap apa yang kita ucapkan. Seperti yang dijelaskan dalam hadits Ummu Salamah r.a, ia berkata,"Rasulullah saw. bersabda, 'Apabila Abu Salamah telah meninggal.'Nabi Saw bersabda 'Ucapkanlah :

'Ya Allah, berikanlah ampunan untukku dan untuknya, dan berilah aku balasan dari musibahku dengan balasan yang baik.'

Ummu Salamah berkata, "Aku berkata,'Maka Allah memberiku balasan dengan suami yang lebih baik bagiku darinya, yaitu Muhammad Saw. Orang yang menjenguk disunnahkan mendoakan orang yang sakit dengan rahmat, ampunan, dibersihkan dari dosa-dosa, serta mendoakan keselamatan dan kesehatan. Nabi telah mengajarkan beberapa doa hendaklah orang yang menjenguk berdoa dengan doa tersebut, karena doa-doa tersebut bersumber dari al-ma'shum (orang yang terpelihara dari dosa dan kesalahan) yang telah diberi jawami'ul kalim (kalimat yang ringkas lagi penuh hikmah), yang tidak berucap dari hawa nafsu, melainkan hanyalah berupa wahyu yang diturunkan kepadanya.

G. Hikmah Dan Rahasia Sakit

Hidup ini tidak lepas dari cobaan dan ujian, bahkan cobaan dan ujian merupakan *sunatullah* dalam kehidupan. Manusia akan diuji dalam kehidupannya baik dengan perkara yang tidak disukainya atau bisa pula pada perkara yang menyenangkannya. Allah *ta'ala* berfirman yang artinya:

"*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan mengujimu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenarnya- benarnya). Dan hanya kepada Kami-lah kamu dikembalikan.*" (QS. al Anbiyaa': 35).

Sahabat Ibnu Abbas yang diberi keluasan ilmu dalam tafsir al-Quran menafsirkan ayat ini: "Kami akan menguji kalian dengan kesulitan dan kesenangan, kesehatan dan penyakit, kekayaan dan kefakiran, halal, dan haram, ketaatan dan kemaksiatan, petunjuk dan kesesatan." (*Tafsir Ibnu Jarir*). Dari ayat ini kita tahu bahwa berbagai macam penyakit juga merupakan bagian dari cobaan Allah yang diberikan kepada hamba-Nya . namun di balik cobaan ini terdapat berbagai macam rahasia/hikmah yang tidak dapat dinalar oleh akal manusia.

1. Sakit menjadi kebaikan bagi seorang muslim jika dia bersabar

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda yang artinya, "*Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya merupakan kebaikan, dan hal ini tidak terjadi kecuali bagi orang mukmin. Jika ia mendapat kegembiraan, maka dia bersyukur dan itu merupakan kebaikan baginya, dan jika mendapat kesusahan, maka dia bersabar dan ini merupakan kebaikan baginya.*" (HR. Muslim)

2. Sakit akan menghapuskan dosa

Ketahuilah wahai saudaraku, penyakit merupakan sebab pengampunan atas kesalahan-kesalahan yang pernah engkau lakukan dengan hati, pendengaran, penglihatan, lisan dan dengan seluruh anggota tubuhmu. Terkadang penyakit itu juga merupakan hukuman dari dosa yang pernah dilakukan. Sebagaimana firman Allah *ta'ala*, "*Dan apa saja musibah yang menimpamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu*

sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)." (QS. asy-Syuura: 30). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Tidaklah menimpa seorang mukmin rasa sakit yang terus menerus, kepayahan, penyakit, dan juga kesedihan, bahkan sampai kesusahan yang menyusahkannya, melainkan akan dihapuskan dengannya dosa-dosanya.*" (HR. Muslim)

3. Sakit akan membawa keselamatan dari api neraka

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda yang artinya: "*Janganlah kamu mencaci maki penyakit demam, karena sesungguhnya (dengan penyakit itu) Allah akan menghapuskan dosa-dosa anak Adam sebagaimana tungku api menghilangkan kotoran-kotoran besi*." (HR. Muslim). Oleh karena itu, tidak boleh bagi seorang mukmin mencaci maki penyakit yang *dideritanya*, menggerutu, apalagi sampai berburuk sangka pada Allah dengan musibah sakit yang dideritanya. Bergembiralah wahai saudaraku, sesungguhnya Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Sakit demam itu menjauhkan setiap orang mukmin dari api Neraka.*" (HR. Al Bazzar, *shohih*)

4. Sakit akan mengingatkan hamba atas kelalaiannya

Wahai saudaraku sesungguhnya di balik penyakit dan musibah akan mengembalikan seorang hamba yang tadinya jauh dari mengingat Allah agar kembali kepada-Nya. Biasanya seseorang yang dalam keadaan sehat *wal 'afiat* suka tenggelam dalam perbuatan maksiat dan mengikuti hawa nafsunya, dia sibuk dengan urusan dunia dan melalaikan Rabb-nya. Oleh karena itu, jika Allah mencobanya dengan sesuatu penyakit atau musibah, dia baru merasakan kelemahan, kehinaan dan ketidakmampuan dihadapan Rabb-nya. Dia menjadi ingat atas

kelalaiannya selama ini, sehingga ia kembali kepada Allah dengan penyelasan dan kepasrahan diri.

Allah *ta'ala* berfirman yang artinya:

"*Dan sesungguhnya Kami telah mengutus (para rasul) kepada umat-umat sebelummu, kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kesengsaraan dan kemelaratan, supaya mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri*." (QS. al-An'am: 42) yaitu supaya mereka mau tunduk kepada-Ku, memurnikan ibadah kepada-Ku, dan hanya mencintai-Ku, bukan mencintai selain-Ku, dengan cara taat dan pasrah kepada-Ku. (Tafsir Ibnu Jarir)

5. Terdapat hikmah yang banyak di balik berbagai musibah

Wahai saudaraku, ketahuilah di balik cobaan berupa penyakit dan berbagai kesulitan lainnya, sesungguhnya di balik itu semua terdapat hikmah yang sangat banyak. Maka perhatikanlah saudaraku nasehat Ibnul Qayyim *rahimahullah* berikut ini: "*Andaikan saja kita dapat menggali hikmah Allah yang terkandung dalam ciptaan dan urusan-Nya, maka tidak kurang dari ribuan hikmah (yang dapat kita gali). Namun akal sehat kita sangatlah terbatas, pengetahuan kita terlalu sedikit dan ilmu semua makhluk akan sia-sia jika dibandingkan dengan ilmu Allah, sebagaimana sinar lampu yang sia-sia di bawah sinar matahari*." (Lihat Doa dan Wirid, Yazid bin Abdul Qodir Jawas)

Ingatlah saudaraku, cobaan dan penyakit merupakan tanda kecintaan Allah kepada hamba-Nya. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "*Sesungguhnya Allah ta'ala jika mencintai suatu kaum, maka Dia akan memberi mereka cobaan*." (HR. Tirmidzi, *shohih)*. Ya Allah, anugerahkanlah

kepada kami keyakinan dan kesabaran yang akan meringankan segala musibah dunia ini. Aamin (Abu Hasan Putra,2018).

6. Sakit Bukan Berarti Berputus Asa

Orang yang beriman akan senantiasa menyerahkan diri (bertawakal) kepada Allah dengan segala urusannya (QS. Ibrahim: 11). Berserah diri kepada Allah bukan berarti kita tidak perlu berusaha, bukan begitu. Islam mengharuskan kita untuk berusaha maksimal dalam mencapai setiap kebaikan. Orang yang sungguh-sungguh mau berserah diri insyaaAllah telah disediakan surga baginya. Allah Swt berfirman yang artinya:

> "*Hai hamba-hamba-Ku, tiada kekhawatiran terhadapmu pada hari ini dan tidak pula kamu bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Kami dan dahulu mereka adalah orang-orang yang berserah diri. Masuklah kamu ke dalam surga, kamu dan istri-istri kamu degembirakan.*" (QS. Az-Zukhruf: 68-70).

Salah satu yang menarik dari bunyi ini adalah bahwa kepasrahan itu harus disertai dengan keimanan. Artinya kalau orang sudah berserah diri,maka dia harus memiliki kepercayaan kepada siapa dia berserah diri, yaitu Allah Swt. Jadi kalau kita ingin kepasrahan kita itu mendapatkan surga, maka ada tiga tahapan yang harus kita jalani dengan baik, yaitu kita harus berusaha sunggu-sungguh terlebih dahulu, kemudian berserah diri dengan tulus, dan tidak lupa kita harus percaya pada Allah tempat kita berserah diri itu (Wibowo, 2010:40).

Contoh sederhana misalnya kita sedang dilanda musibah terkena penyakit. Maka langkah sebaiknya yang kita tempuh adalah: *Pertama*, ber*khusnudzon* dan ikhlas menerima bahwa penyakit yang dialami merupakan pemberian dari Allah yang harus tetap disyukuri dan pasti memiliki maksud baik bagi

dirinya. *Kedua*, kemudian kita harus berusaha untuk sembuh dari penyakit yang kita derita dan berserah diri kepada Allah. *Ketiga*, yang tidak kalah pentingnya ialah kita harus beriman, percaya bahwa Allah akan mengabulkan doa kita dengan tetap melaksanakan segala perintah wajib maupun sunnah dan meninggalkan segala larangan-Nya yang harus dilakukan seperti shalat lima waktu, dan perintah-perintah sunnah lainnya.

Orang yang mau berserah diri akan mendapat keuntungan besar. Imam Turmudzi meriwayatkan sabda Rasulullah, yang artinya, "Jika kalian benar-benar berserah diri kepada Allah, maka kalian akan dikaruniai rejeki seperti burung-burung yang dikaruniai rejeki. Pagi-pagi, burung-burung itu keluar dari sangkarnya dengan perut kosong. Petang hari mereka kembali dalam keadaan pertu kenyang."

Ibnul Qayyim Al Jauziyah berkata, menukil perkataan sebagian kaum bijak, "Keadaan orang-orang yang bertawakal harus seperti anak kecil, di mana ia tidak mengetahui tempat bergantung kecuali puting susu ibunya. Demikian pula orang yang bertawakal, ia tidak bergantung dan bersandar melainkan hanya kepada Rabb-nya."

Orang yang benar-benar mau berserah diri kepada Allah, paling tidak akan merasakan tiga macam manfaat, yaitu: hati merasa tenteram karena sudah pasrah (orang yang sudah pasrah biasanya tidak memiliki beban), keinginannya terpenuhi, dan masih akan mendapat hadiah surga. Sungguh Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang (Wibowo, 2010:40).

7. Sakit Buta Membawamu Ke Surga

Kata "buta" (*a'ma*) bisa mempunyai konotasi yang bermacam- macam. Dalam Al-Quran kata "buta" mempunyai dua macam arti, yaitu buta mata dan buta hati.

Contoh buta mata adalah seperti yang dialami oleh Ibnu Ummi Maktum, salah seorang sahabat Rasulullah Saw yang tuna netra. Dia termasuk orang yang mula-mula atau pertama masuk Islam. Kedatangannya kepada Rasulullah yang waktu itu tidak diperhatikan, diremehkan oleh Rasulullah, menjadi sebab turunnya (*asbabun nuzul*) Surat 'Abasa (bermuka masam). Rasulullah ditegur oleh Allah, "*Tahukah kamu barangkali ia (Ibnu Ummi Maktum) ingin membersihkan diri (dari dosa) atau ia (ingin) mendapatkan pengajaran, lalu pengajaran itu bermanfaat baginya?*" (QS. 'Abasa: 3-4). Akhirnya Rasulullah memperlakukan Ibnu Ummi Maktum sebagaimana sahabat lainnya, bahkan lebih.

Sedangkan contoh buta hati misalanya firman Allah, "*Katakan: adakah sama orang yang buta dengan orang yang melihat? Maka apakah kamu tidak memikirkannya?*" (QS. Al-An'am: 50). Maksudnya "buta" di sini adalah tidak dapat melihat kebenaran. Hatinya tidak mau menerima kebenaran.

Buta penglihatan lebih ringan dibandingkan dengan buta hati. Kalau orang yang buta penglihatan paling yang repot dirinya sendiri, sedangkan orang yang buta hati akan merepotkan banyak orang. Orang yang buta mata akan hidup lebih berhati-hati, sedangkan orang yang buta hati akan menabrak ke sana-kemari.

Apabila seseorang diuji oleh Allah berupa buta indera penglihatan, dan dia bisa menerimanya dengan sabar, maka Allah akan menggantikannya dengan surga. Rasulullah Saw bersabda yang artinya:

> "*Apabila aku diambil dua hal yang dicintai hamba-Ku lalu ia sabar, pasti Aku ganti dengan surga. Dua hal yang dicintai hamba-Ku yakni kedua penglihatan matanya*." (HR. Ahmad).

Kedua mata disebut *habibatain* (dua anggota badan yang dicintainya) karena keduanya merupakan anggota badan yang paling dicintai manusia. Hal itu karena kehilangan keduanya merupakan kemalangan yang sangat menyedihkan, yang membuat seseorang tidak dapat melihat hal-hal yang indah dan baik, yang dapat membahagiakannya. Ia juga tidak dapat melihat hal-hal yang buruk sehingga ia dapat menghindarinya. Jika Allah memberi cobaan kepada hamba-Nya yang mukmin berupa kebutaan, kemudian ia bersabar karena mengetahui janji- janji-Nya bahwa Dia akan memberi pahala kepada orang-orang yang sabar, maka Dia akan memasukannya ke dalam surga sebagai pengganti penderitaan karena kebutaannya itu.

Marilah kita bergaul kepada dengan sesama manusia, termasuk penderita tuna netra secara wajar. Sesuai dengan tuntunan Islam. Kita bina kasih sayang sesama muslim dengan tolong menolong, bantu membantu, demi kejayaan Islam, dengan mengingat firman Allah, "*Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong sebagian yang lain*." (QS. At-Taubah: 71)

Sikap kita terhadap para tuna netra atau orang yang dianggap cacat harus wajar. Janganlah dipandang kecacatannya, tetapi kita pandang bahwa dia hamba Allah yang mempunyai kewajiban, hak dan status yang sama. Dikarenakan ketuna netraannya atau kekurangannya, maka perlu kita bantu dengan wajar, dalam arti tidak mengistimewakan tetapi juga tidak mendiskriminasikan atau meremehkan. Bukankah seorang mukmin itu penolong kepada sesama mukmin? Mari kita tegakkan dakwah *amar ma'ruf nahi munkar*, kita laksanakan ibadah. InsyaaAllah rahmat Allah akan diberikan kepada kita (Wibowo,2010:40).

8. Sabar Ketika Sakit

Musibah dan bencana merupakan realitas kehidupan manusia. Manusia dipandang tidak banyak memiliki banyak upaya untuk menghindari hal tersebut karena umumnya bencana berada di luar kendali manusia. Ketika rasa sakit hinggap ditubuh, luka mengenai badan dan penyakit mendatangi kita maka kesabaranlah yang diharapkan dapat mengurangi beban dan meniatkannya sebagai peluang untuk mendapatkan pahala dari Allah Swt. Luka, penyakit dan semua hal yang masuk kategori musibah dan bencana, jika diterima baik dan penuh dengan kesabaran maka akan berpeluang menjadi pengahapus dosa-dosa. Dalam sebuah riwayat, Rasulullah Saw menerangkan yang artinya: Dari Abu Said dan Abu Hurairah Ra, dari Rasulullah Saw bersabda, "*Tidaklah seorang Muslim ditimpa oleh rasa letih, rasa sakit yang berkelanjutan, terbebani pikirannya, tertimpa bahaya dan perasaan sedih, hingga duri menusuk badannya, melainkan Allah Ta'ala menghapuskan dosa-dosanya*." (Muttafaq Alaih)

Demikianlah segala musibah dalam keseharian manusia yang datang silih berganti. Dengan kesabaran dan harapan mendapat pahala kelak dari Allah Swt maka musibah akan berpotensi menjadi pelebur dosa-dosa. Disebutkan dalam sabda Rasulullah Saw yang artinya: Dari Abu Hurairah Ra, dia mengatakan, Rasulullah Saw bersabda, "*Tidak henti- hentinya cobaan menimpa seorang mukmin dan mukminah pada dirinya, anak-anaknya dan hartanya hingga dia bertemu dengan Allah tanpa dosa sama sekali*" (Abidin,2013:300).

Suatu ketika, Rasulullah Saw mengunjungi seorang sahabat perempuan yang bernama Ummu Ala'. Salah satu hiburan yang disampaikan beliau kepada wanita itu adalah harapan akan terampuni dosa- dosanya karena sakit yang sedang

menimpanya. Dari Ummu Ala' Ra, bahwa Rasulullah Saw bersabda kepadanya, "*Bergembiralah. Karena sakintnya orang Muslim akan menjadi penghapusan dosa-dosanya, seperti layaknya api yang membersihkan kotoran emas dan perak*" (Abidin, 2013:300).

III
TERAPI SABAR DAN KEMATIAN

A. PengertianSabar

Kata "sabar" berasal dari bahasa Arab *shabbara-shabura-shabran-shabaratan* yang berarti menanggung atau menahan sesuatu. Imam Al-Junaid bin Muhammad pernah ditanya tentang sabar. Ia menjawab, "Sabar ialah mereguk sesuatu yang pahit tanpa cemberut." Dzun Nun Al-Misri berkata, "Sabar ialah menjauhi larangan, tenang saat menenggak musibah dan menampakkkan diri sebagai orang yang cukup meski bukan orang yang berada" (Ahmad Hadi Yasin, 2012:11).

Para alim ulama lain menyatakan: "Sabar adalah meminta pertolongan kepada Allah semata." Abu'Ali berkata: "Sama dengan idomnya, sabar bermakna menahan diri." 'Ali bin Abi Thalib berkata: "Sabar adalah sebuah kendaraan yang tidak akan pernah jalan tersungkur" (Ibnu Qoyim,2005:8).

Penelusuran kata sabar di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan software Al-Quran dan Terjemahannya, ditemukan 46 ayat yang memuat kata sabar dan 19 ayat untuk kata kesabaran. Misalnya dalam surat Al-Baqarah ayat 153 disebutkan bahwa Allah berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai* penolongmu*, sesungguhnya Allah beserta orang- orang yang sabar*."

Ayat ini secara eksplisit menyebutkan bahwa kondisi sabar dapat digunakan sebagai suatu bentuk usaha untuk memecahkan masalah (problem solving) (Subandi, 2011:218).

Makna kata sabar berkisar pada tiga hal, yaitu "menahan", "ketinggian sesuatu", dan "sejenis batu". Dari kata "menahan", lahir makna "bertahan", "konsisten", karena orang yang sabar bertahan dengan pandangan tertentu. Orang yang menahan gejolak hatinya dilakukan sabar, sedangkan orang yang ditahan di penjara sampai mati disebut *mashburah.* Dari makna kedua, lahir kata *shubr* yang artinya "puncak sesuatu". Sedangkan dari makna ketiga, muncul kata "*shubrah",* yakni batu yang kokoh dan kasar atau "potongan besi" (Ahmad Hadi Yasin,2012:13).

Dengan demikian, yang dimaksud dengan kata sabar lebih dekat dengan makna "bertahan" naun, bertahan tidak dalam arti diam, pasif, atau statis. Sebab, yang dikehendaki dalam bahasan ini adalah bertahan dalam arti aktif dan inovatif, cerdas dan berprestasi. Bersebar disini sebagai sebuah strategi mempertahankan kebenaran dapat berarti bertahan dan konsisten dalam menjalankan perintah Allah dengan baik dan benar, bertahan dan konsisten dalam menjauhi segala yang dilarang Allah dan beralih haluan menuju langkah- langkah cerdas dan berprestasi, serta bertahan dan konsisten dalam ketegaran menghadapi cobaan dan ujian Allah SWT (Ahmad Hadi Yasin,2012:13).

Sabar yang tertinggi derajatnya adalah sabar yang berasal dari kehendak personal dalam melawan segala dorongan hawa nafsu yang tercela. Dari sini, ada beberapa level atau derajat sabar ditinjau dari pelakunya (Ibnu Qoyim, 2005:8). Ada orang

yang bisa menahan nafsu birahinya, sehingga kemaluannya terjaga dari berbagai perbuatan terkutuk. Orang seperti ini dinamakan *'iffah* lawannya adalah *al-fujur* (lacur), *al-zina* dan *al-'ahr* (cabul).

Orang yang mampu mengekang hawa nafsunya untuk tidak makan secara berlebihan atau secara terburu-buru dinamakan *syaraf nafs* (jiwa yang agung) dan *syaba' nafs* (jiwa yang kenyang). Lawannya diberi nama *syarh* (rakus) *dana'ah* (rendah dan *wadha'ah al-nafs* (jiwa yang hina). Orang yang bisa menguasai dirinya untuk tidak mengatakan apa saja yang seharusnya tidak dikatakan, dinamakan sebagai penyimpan rahasia *(kitman sirr)*. Sementara, orang yang biasa mengumbar segala sesuatu yang seharusnya dirahasiakan dinamakan penggosip, penyebar berita palsu, pelontar tuduhan palsu, penebar kata-kata kotor, pemaki orang, pendusta ataupun pemfitnah.

Orang yang bisa menjaga dirinya dari berbagai kelebihan dunia dan sanggup menyepelekan dinamakan orang yang zuhud. Lawannya adalah tamak. Kalau orang bisa mengambil hanya sebagian kecil dari dunia untuk mencukupi kebutuhannya, maka dia dinamakan sebagai orang yang *qana'ah.* Sementara itu lawannya adalah tamak juga. Orang yang bisa menahan dirinya dari dorongan nafsu kemarahan dinamakan orang yang *hilm* (bijaksana). Sementara itu yang tidak bisa menahan dinamakan *tasarru'* (terburu-buru).

Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak senantiasa tergesa-gesa dalam melakukan segala sesuatu adalah orang yang *waqar* (tenang) dan *tsabat* (teguh). Lawan katanya adalah *thaisyan* (gegabah) dan *khiffah* (kurang hati-hati). Orang yang bisa membendung segala dorongan hawa nafsu untuk lari dan kabur dinamakan orang yang berani (*syaja'ah)*. Sementara itu lawannya dinamakan penakut (*jubn*) (Ibnu Qoyim, 2005:8).

Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak menggangu orang lain dinamakan pemaaf dan pemurah. Sementara lawannya disebut sebagai penyiksa dan penganggu. Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak pelit kepada orang lain dinamakan dermawan. Sementara lawannya adalah bakhil. Orang yang bisa menahan dirinya dari makan dan minum dalam rentang waktu tertentu dinamakan orang yang puasa.

Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak berlaku malas dan ogah-ogahan dalam waktu yang seharusnya dia bergerak dinamakan orang yang cerdik. Orang yang bisa menahan dirinyauntuk tidak melemparkan hal-hal yang tidak disukai kepada orang lain dinamakan sebagai orang yang *muruah* (menjaga citra diri).

Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa siapa saja yang punya karakter tertentu dalam konteks sebuah perilaku, maka dia punya sebutan tertentu sebagaimana dijelaskan di atas. Satu nama yang dapat menghimpun semua perilaku di atas adalah kesabaran. Ini semua menunjukkan tentang adanya pertalian antara pertalian antara berbagi sisi keagamaan dengan kesabaran dari awal hingga akhir.

Karena itulah seseorang bisa disebut adil kalau bisa berlaku seimbang antara dua ujung. Sementara lawannya disebut zalim. Seseorang juga bisa mendapatkan sebutan sebagai *samahah* (dermawan/mulia) kalau bisa melaksanakan kewajiban dan mencari keridhaan Allah secara bebas tanpa keterpaksaan. Dengan itulah saya dapat menyimpulkan bahwa kesabaran adalah soko guru dari semua ajaran agama (Ibnu Qoyim, 2005:8).

B. Pembagian Sabar dan Hukumnya

Al Jauziah membagi konsep sabar menjadi beberapa kategori. Pertama, berdasarkan bentuknya, yaitu kesabaran jasmani (menahan rasa sakit, melakukan pekerjaan yang tidak disenangi) dan kesabaran jiwa (menahan diri tidak melakukan perbuatan yang dilarang agama, padahal perbuatan itu disenangi). Kedua, kategori sabar berdasarkan obyek kesabaran, yang terdiri dari sabar menerima perintah, sabar menjauhi larangan, dan sabar menerima takdir. Ketiga kategori sabar berdasarkan hukumnya, yang terdiri dari sabar wajib (sabar meninggalkan perbuatan yang dilarang), sabar mandub (sabar melaksanakan ibadah sunah), sabar haram (orang tidak boleh bersabar/berdiam diri ketika akan dibunuh), sabar makruh (sabar menahan diri dari makanan yang disenangi padahal akan mendatangkan bahaya), sabar mubah (sabar melakukan atau meninggalkan perbuatan yang sama baiknya jika dikerjakan atau tidak dikerjakan) (Subandi, 2011:219).

Sabar yang hukumnya wajib ada tiga jenis: *pertama,* sabar untuk meninggalkan perbuatan maksiat. *Kedua,* sabar untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan wajib. *Ketiga* sabar atas segala musibah dimana hamba disini tidak bisa berbuat apa-apa, seperti sakit, kekafiran dan sejenisnya (Ibnu Qoyim, 2005:8).

Sabar yang hukumnya sunnah adalah sabar untuk meninggalkan perbuatan makruh, sabar untuk mengerjakan perbuatan sunnah dan sabar untuk tidak membalas perbuatan jahat dengan kejahatan pula. Sabar yang haram adalah sabar untuk makan dan minum sampai mati. Demkian juga dalam konteks ini adalah kesabaran untuk tidak memakan bangkai, darah dan daging babi ketika keadaan memaksa. Padahal kalau tidak makan, dikhwatirkan dia akan mati. Thawus dan Imam Ahmad mengatakan, siapa yang keadaan memaksanya untuk

makan bangkai dan darah namun, tidak memakannya sampai dia mati.

Sabar yang makruh, contoh: *pertama,* dia bisa sabar untuk makan, minum, berpakaian dan menggauli keluarganya dengan baik sampai itu membahayakan tubuhnya. *Kedua,* keengganannya tidak menggauli istrinya padahal dia lagi membutuhkannya dan itu tidak dan itu tidak membahayakannya. *Ketiga,* kesabarannya dalam mengerjakan perbuatan makruh. *Keempat,* kesabaran untuk tidak mengerjakan amal sunnah (Ibnu Qoyim,2005:8).

Sabar yang mubah adalah sabar atas segala sesuatu yang seimbang antara dua ujungnya, yakni antara hukum mengerjakan dan meninggalkannya. Secara umum dapat dikatakan di sini bahwa kesabaran mengerjakan perbuatan wajib hukumnya wajib. Kesabaran meninggalkan perbuatan wajib hukumnya haram. Kesabaran mengerjakan perbuatan haram hukumnya haram. Kesabaran meninggalkannya berhukum wajib.

Kesabaran mengerjakan perbuatan sunnah hukumnya sunnah. Kesabaran meninggalkan perbuatan sunnah hukumnya makruh. Kesabaran mengerjakan perbuatan makruh adalah makruh. Kesabaran meninggalkan perbuatan makruh adalah sunnah. Kesabaran mengerjakan atau meninggalkan perbuatan mubah adalah mubah juga. *Wallahu 'Alam.*

Menurut Yusuf al-Qadharawi dalam bukunya *Ash-Shabr fi Al-Qur'an,*sabar dapat dibagi kepada enam macam (Yunahar Ilyas, 2007:134):

1. Sabar menerima cobaanhidup

Cobaan hidup baik fisik maupun nonfisik, akan menimpa semua orang baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan

lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindar. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَا وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ وَبَ شر ال ه صبِرِيْنَ

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155)

الَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ قَالُوْٓا اِنَّا ہِ لِلّٰ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 156)

اُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْ تَدُوْنَ

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 157)

Artinya: "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wainna ilaihi raji'un." Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk*." (QS. Al-Baqarah 2:155-157)

2. Sabar dari keinginan hawa nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan. Al-qur'an mengingatkan,jangan sampai

harta benda dan anak-anak (di antara yang diinginkan oleh hawa nafsu manusia) menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah SWT.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُلْهِكُمْ اَمْوَالُكُمْ وَلَآ اَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ ه اللّٰ وَمَنْ يَّفْعَلْ ذٰلِكَ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ

Artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Dan barang siapa berbuat* demikian*, maka mereka itulah orang-orang yang rugi*." (QS. Al-Munafiqun 63: 9)

3. Sabar dalam ta'at kepada Allah SWT

Dalam mena'ati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran. Allah berfirman:

رَّ ب السَّمٰ وٰ تِ وَ الْاَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا ف اعْبُدْه وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَ تِ ه هَلْ تَعْلَمُ لَ ه سَمِيًّا

Artinya: "*(Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan segala yang ada di* antara *keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui ada sesuatu yang sama dengan-Nya?*" (QS. Maryam 19:65)

Penggunaan kata *Ishthabir* dalam ayat di atas bentuk *mubalagah* dari *Ishbir* menunjukkan bahwa dalam beribadah diperlukan kesabaran.yang berlipat ganda, mengingat banyaknya rintangan baik dari dalam maupun luar diri.

4. Sabar dalam berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus

memiliki kesabaran. Luqman Hakim menasehati puteranya supaya bersabar menerima cobaan dalam berdakwah:

يٰبُنَيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلٰى مَآ اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ

Artinya: "*Wahai anakku! Laksanakanlah sholat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah* terhadap *apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting.*"(QS. Luqman31:17)

5. Sabar dalam perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih banyak dan kuat. Dalam keadaan terdesak sekalipun, seorang prajurit Islam tidak boleh lari meninggalkan medan perang, kecuali sebagai bagian dari siasat perang. Firman Allah:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِذَا لَقِيْتُمُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا زَحْفًا فَلَا تُوَلُّوْهُمُ الْاَدْبَارَ

(QS. Al-Anfal 8: Ayat 15)

وَمَنْ يُّوَلِّهِمْ يَوْمَئِذٍ دُبُرَهٗٓ اِلَّا مُتَحَرِّفًا لِّقِتَالٍ اَوْ مُتَحَيِّزًا اِلٰى فِئَةٍ فَقَدْ بَآءَ بِغَضَبٍ مِّنَ اللّٰهِ وَمَاْوٰىهُ جَهَنَّمُ ۗ وَبِئْسَ الْمَصِيْرُ

(QS. Al-Anfal 8: Ayat 16)

Artinya: "*Wahai orang yang beriman! Apabila kamu bertemu dengan orang-orang kafir yang akan menyerangmu, maka janganlah kamu berbalik membelakangi mereka (mundur). Dan barang siapa mundur pada waktu itu, kecuali* berbelok *untuk (siasat) perang atau hendak menggabungkan diri dengan pasukan yang lain, maka sungguh, orang itu kembali dengan membawa kemurkaan dari Allah. Tempatnya ialah*

Neraka Jahanam, dan seburuk-buruk tempat kembali." (QS. Al-Anfal 8:15-16)

6. Sabar dalam pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami isteri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh karena itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai. Kepada para suami diingatkan untuk bersabar terhadap hal-hal yang tidak dia sukai pada diri isterinya karena boleh jadi yang dibenci itu ternyata mendatangkan banyak kebaikan.

Firman Allah:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَحِلُّ لَكُمْ اَنْ تَرِثُوا النِّسَاۤءَ كَرْهًا وَلَا تَعْضُلُوْهُنَّ لِتَذْهَبُوْا بِبَعْضِ مَآ اٰتَيْتُمُوْهُنَّ اِلَّآ اَنْ يَّأْتِيْنَ بِفَاحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِ فَاِنْ كَرِهْتُمُوْهُنَّ فَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّيَجْعَلَ اللّٰهُ فِيْهِ خَيْرًا كَثِيْرًا

Artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman! Tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksa dan janganlah kamu* menyusahkan *mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak padanya*".(QS. An-Nisa 4:19)

C. Kisah Kesabaran Nabi dalam Menghadapi Penyakit

1. Nabi Ayyub AS

Nama Ayyub sangat termahsyur, saat seseorang menyebut tentang kesabaran. Sehingga dikenal pepatah: "Kesabaran Ayyub". Ayyub ditimpa penyakit sekujur tubuhnya sehingga istrinya meninggalkannya. Sebetulnya tidak seluruh kisah tetntang penyakit yang diderita Ayyub itu benar. Banyak cerita bohong atau berlebih-lebihan yang bersumber Isyrailiyat diterima mentah-mentah dan bertahan di benak umat bahwa Ayyub menderita borok dan bisul yang menguluarkan ulat disekujur tubuhnya dan lumpuh, lemah lunglai seperti karung basah dan sebagainya (Yusuf Qordhowi, 1999:71).

Penyakit seperti ini mustahil diderita para rasul Allah yang dapat menyebabkan orang-orang lari menjauh sementara Ayyub tetap menjalanan tugas dakwahnya kepada mereka.

Firman Allah:

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ

(QS. Al-Anbiya 21: Ayat 83)

فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ ۖوَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَ

(QS. Al-Anbiya 21: Ayat 84)

وَاِسْمٰعِيْلَ وَاِدْرِيْسَ وَذَا الْكِفْلِۗ كُلٌّ مِّنَ الصّٰبِرِيْنَ

(QS. Al-Anbiya 21: Ayat 85)

Artinya: "*dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, (Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan* Yang *Maha Penyayang dari semua yang penyayang. Maka Kami kabulkan (doa)*

nya lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menye`mbah Kami. Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris, dan Zulkifli. Mereka semua termasuk orang-orang yang sabar''. (QS. Al-Anbiyaa: 83-85)

Sedemikian sopannya Ayyub berdoa, dia tidak memohon dengan memaksa agar sembuh dan kembali sehat alfiat, atau mohon agar istrinya yang meninggalkannya dikembalikan kepadanya. Dia hanya menyebut dirinya ditimpa penyakit dan lemah.

Firman Allah:

وَاذْكُرْ عَبْدَنَآ اَيُّوْبَۚ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الشَّيْطٰنُ بِنُصْبٍ وَّعَذَابٍۗ

(QS. Sad 38: Ayat 41)

اُرْكُضْ بِرِجْلِكَۚ هٰذَا مُغْتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَّشَرَابٌ

(QS. Sad 38: Ayat 42)

وَوَهَبْنَا لَهٗٓ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنَّا وَذِكْرٰى لِاُولِى الْاَلْبَابِ

(QS. Sad 38: Ayat 43)

وَخُذْ بِيَدِكَ ضِغْثًا فَاضْرِبْ بِّهٖ وَلَا تَحْنَثْۗ اِنَّا وَجَدْنٰهُ صَابِرًاۗ نِعْمَ الْعَبْدُۗ اِنَّهٗٓ اَوَّابٌ

(QS. Sad 38: Ayat 44)

Artinya: "*Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika dia menyeru Tuhannya, Sesungguhnya aku diganggu setan dengan penderitaan dan bencana. (Allah berfirman), Hentakkanlah kakimu; inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum. Dan Kami anugerahi dia (dengan*

mengumpulkan kembali) keluarganya dan Kami lipat gandakan jumlah mereka, sebagai rahmat dari Kami dan pelajaran bagi orang-orang yang berpikiran sehat. Dan ambillah seikat (rumput) dengan tanganmu, lalu pukullah dengan itu dan janganlah engkau melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati dia(Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sungguh, dia sangat taat (kepada Allah)." (Shaad: 41-44)

Ayat-ayat ini menunjukkan penghargaan dan anugerah kemulian dari Allah SWT bagi Ayyub. Juga perintah kepada Muhammad Rasulullah SAW dengan kata perintah "Dan ingatlah", saat mengabadikan Ayyub dalam kitab Allah yang paling agung dan menjadi teladan bagi keturunan dan kemuliaan Muhammad SAW (Yusuf Qordhowi, 1999:71).

2. Nabi Muhammad SAW

Kesabaran nabi Muhammad SAW tercantum dalam kitab *Kanzul 'Ummal (II/154),* sebagaimana telah diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Ath-Thabarani dalam *Al-Kabir* dengan redaksi yang mirip, terdapat sebuah riwayat yang diceritakan oleh Imam Al-Baihaqi dan Abu 'Ubaidah bin Hudzaifah ra bahwa bibinya , Fatimah ra, berkata, "Kami menjenguk Rasulullah di rumah salah seorang istrinya saat beliau terserang demam. Rasulullah menggigil karena menahan rasa sakit yang luar biasa. Aku berkata, "Wahai Rasulullah, seandainya Anda berdoa, pasti penyakit itu akan segera diangkat oleh Allah SWT." Rasulullah menjawab, "*Sesungguhnya manusia yang paling berat cobaannya adalah para nabi, kemudian or\ang-orang yang mendekati (derajat) nya, kemudian mereka yang mendekati (derajat) nya* (Ahmad Hadi Yasin,2012:332) .

D. Makna Kematian

Semua makhluk hidup pasti akan menemui ajal alias mati. Pertanyaannya apa definisi mati itu? Dunia Kedokteran menetapkan tiga fase kematian. Mulai dari mati klinis, mati otak, hingga fase final kematian secara biologis di mana jasad jadi kaku dan proses pembusukan dimulai. Tapi menegaskan seseorang sudah meninggal secara medis bukanlah hal mudah. Ada proses panjang dan sebagian masih tidak dimengerti, menuju fase final orang benar-benar dianggap mati secara biologis (Admin, 2018).

Kata *mati* pada firman Allah SWT :

اَلَّذِيْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيٰوةَ لِيَبْلُوَكُمْ اَيُّكُمْ اَحْسَنُ عَمَلًاۗ وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْغَفُوْرُۙ

Artinya : "*Dia yang menciptakan mati dan hidup untuk menguji kamu siapa yang lebih baik amalnya*." (Q.S Al-Mulk: 2). Ayat tersebut memberi kesan bahwa kematian adalah nikmat, karena dengannya manusia meraih hidup.

Muhammad Iqbal, filsuf Pakistan kenamaan, juga berpandangan bahwa menurut al Qur'an, kematian bukanlah bencana. Dia kemudian menunjuk firman Nya yang menyatakan:

اِنْ كُلُّ مَنْ فِى السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اِلَّآ اٰتِى الرَّحْمٰنِ عَبْدًا

لَقَدْ اَحْصٰىهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا

وَكُلُّهُمْ اٰتِيْهِ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ فَرْدًا

Artinya

Artinya: *"*Tidak *ada satupun di langit dan di bumi kecuali datang kepada Tuhan Yang Maha Pemurah selaku seorang hamba. Sesungguhnya Tuhan telah menentukan jumlah mereka dan menghitung dengan hitungan yang teliti. Dan tiap-tiap mereka akan datang kepada Nya dengan sendiri-sendiri."* (Q.S Maryam:93-95).

Memang al Qur'an menamai kematian dengan *mushibah* (Q.S Al Maidah: 106), tetapi tidak selalu demikian. Ia menjadi musibah bagi yang sangat mengandalkan jenazah semasa hidupnya. Juga bagi yang mati, bila tidak mempersiapkan diri menghadapinya. Di sini keberadaannya sebagai musibah adalah akibat ulah dan kesalahan manusia, bukan substansi kematian itu (Shihab, M. Quraish, 2006:37).

Dengan demikian dapat dimaknai bahwa kematian merupakan ajal dari Allah SWT yang wajib dan pasti akan dijumpai setiap makhluk yang mempunyai roh. Kematian merupakan jalan menuju kehidupan yang abadi.

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِۗ وَاِنَّمَا تُوَفَّوْنَ اُجُوْرَكُمْ يَوْمَ الْقِيٰمَةِۗ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَاُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَۗ وَمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ

> Artinya: "*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa* dijauhkan *dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan."* (Q.S Ali Imran: 185)

Berdasarkan ayat tersebut, menurut tafsir Al Jalalain dijelaskan bahwa setiap diri akan merasai kematian dan hanya pada hari kiamatlah pahalamu disempurnakan) artinya pada hari kiamatlah ganjaran amal perbuatanmu dipenuhi dengan cukup. (Barang siapa yang dijauhkan) setelah itu (dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia beruntung) karena mencapai apa yang dicita-citakannya. (Kehidupan dunia ini tidak lain) maksudnya hidup di dunia ini (hanyalah kesenangan yang memperdayakan semata) artinya yang tidak sebenarnya karena dinikmati hanya sementara lalu ia segera sirna.

Kadang manusia tidak menyadari bahwa setiap harinya, dalam tubuh manusia terjadi proses kematian besar-besaran. Miliaran sel-sel dalam tubuh mengalami kerusakan, sebagian diganti dengan sel-sel yang baru. Sel-sel baru sebagai pengganti mengisyaratkan kelahiran. Dalam hal ini, sering kali manusia mengingkari sesuatu, padahal setiap harinya peristiwa dan kejadiannya berlangsung dalam dirinya sendiri. Tidak usah terlalu jauh, udara yang keluar masuk melalui hidung dalam proses pernapasan sebenarnya merupakan penjiwaan / asma, sifat dan af'al Allah SWT dalam diri manusia sering tidak disadari, dan sering diingkari. Ia nyata walaupun tidak pernah kelihatan. Ia nyata dan kenyataannya memang baru tampak melalui proses rasa dan merasakan (Sholikhin, 2012:2).

Allah telah menciptakan kita dan memberikan cobaan kepada kita. Allah berfirman,

ٱلَّذِىْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيٰوةَ لِيَبْلُوَكُمْ اَيُّكُمْ اَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْغَفُوْرُ ۙ

Artinya: "*Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya*."(Al-Mulk: 2)

Barangsiapa yang beriman dan bertakwa, maka dia akan masuk surga. Barangsiapa yang memilih kesesatan dan penyimpangan, maka dia akan masuk neraka. Umur seorang manusia dalam kehidupan dunia ini, walaupun panjang, pasti akan berakhir. Karena kehidupan yang kekal dan abadi hanya ada di akhirat kelak. Allah berfirman:

فَاِذَا رَكِبُوْا فِى الْفُلْكِ دَعَوُا اللّٰهَ مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ ۚ فَلَمَّا نَجّٰىهُمْ اِلَى الْبَرِّ اِذَا هُمْ يُشْرِكُوْنَ ۙ

Artinya: "*Dan sesungguhnya akhirat itulah sebenar-benarnya kehidupan, jika mereka mengetahui.*" (Al-Ankabut: 64)

Makhluk yang paling mulia di sisi Allah adalah Rasulullah Muhammad . Allah berkata kepadanya bahwa Rasulullah juga akan mati seperti manusia lainnya. Semua manusia berada dalam kekuasaan Allah pada Hari Kiamat untuk menyeleksi mereka.

اِنَّكَ مَيِّتٌ وَّاِنَّهُمْ مَّيِّتُوْنَ ثُمَّ اِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ عِنْدَ رَبِّكُمْ تَخْتَصِمُوْنَ

Artinya: "*Sesungguhnya kamu akan mati. Dan sesungguhnya mereka akan mati (pula). Kemudian sesungguhnya kamu pada hari kiamat akan berbantah-bantahan di hadapan Tuhanmu*." (Az-Zumar: 30-31)

Rasulullah telah memberikan gambaran tentang pendeknya kehidupan dunia. Allah menganalogikannya seperti seorang musafir yang istirahat dan tertidur sebentar di bawah bayangan pohon, kemudian dia bangun dan meninggalkan pohon itu (HR. At-Tirmidzi, no. 2377, dan Ibnu Majah, no. 4109).

Dalam sebuah ayat, Allah menceritakan kisah wasiat Nabi Ya'kub kepada anak-anaknya. Beliau berfirman:

وَوَصّٰى بِهَآ اِبْرٰهٖمُ بَنِيْهِ وَ يَعْقُوْبُ ۗ يٰبَنِيَّ اِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰى لَكُمُ الدِّيْنَ فَلَا تَمُوْتُنَّ اِلَّا وَاَنْتُمْ مُّسْلِمُوْنَ

Artinya: "*Sesungguhnya Allah telah memilih agama ini bagimu, Maka janganlah kamu mati kecuali dalam memeluk agama Islam*." (Al- Baqarah: 132)

Ketika seseorang tidak mengetahui waktu berakhir ajalnya yang sudah ditentukan oleh Allah, di mana dia akan meninggal dan tidak ada seorang pun yang bisa mengubahnya, maka secara logika manusia harus memenuhi hari-hari dan waktunya dengan kebaikan, amal shalih dan ibadah yang bermanfaat. Allah berfirman:

قُلْ لَّآ اَمْلِكُ لِنَفْسِيْ ضَرًّا وَّلَا نَفْعًا اِلَّا مَا شَاۤءَ اللّٰهُ ۗلِكُلِّ اُمَّةٍ اَجَلٌ ۗاِذَا جَاۤءَ اَجَلُهُمْ فَلَا يَسْتَاْخِرُوْنَ سَاعَةً وَّلَا يَسْتَقْدِمُوْنَ

Artinya: *"Apabila telah datang ajal mereka, maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaat pun dan tidak (pula) mendahulukan(nya)."* (Yunus: 49)

Setiap orang yang sudah mati dan rohnya sudah keluar dari jasad, maka itu berarti 'kiamat' bagi orang tersebut. Dia akan memulai awal perjalanannya ke alam akhirat yang termasuk alam ghaib. Tidak mungkin akal manusia mengetahui dengan detail karakteristik alam ghaib.

Islam tidak hanya memperhatikan etika dan hukum-hukum bagi manusia dari sejak lahirnya, masa kanak-kanak dan pertumbuhannya, tetapi juga sudah mengatur etika dan adab terhadap orang yang meninggal dan juga keluarga yang ditinggalkannya. Maka segala puji bagi Allah yang telah menyempurnakan agama ini, telah menyempurnakan nikmat-Nya, dan telah membimbing kita ke agama yang agung ini.

Bagi seseorang yang akan mengunjungi orang yang sakit, dianjurkan untuk mendoakannya agar cepat sembuh dan mendoakan semoga sakitnya itu jadi kafarat (penghapus) bagi dosanya dan penghapus bagi kesalahannya. Seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah ketika mengunjungi orang sakit, "Tidak apa- apa, insya Allah suci. (HR. Al-Bukhari, no.3616)

Karena itulah, maka ketika mengunjungi orang sakit kita harus memberikan dukungan penuh dan rasa optimisme akan kesembuhan penyakitnya.Gunakan kesempatan kunjungan itu untuk berdakwah dengan mengingatkan yang sakit agar terus mengingat Allah dan Hari Kiamat. Tentu dengan dakwah yang penuh hikmah dan nasihat yang tidak menggurui.

Rasulullah telah memberikan contoh tentang itu semua, seperti diriwayatkan oleh salah satu sahabatnya, "*Ada salah satu anak Yahudi yang sedang sakit. Dia telah lama membantu Nabi Muhammad. Beliau pun datang menjenguknya, kemudian dia duduk di dekat kepalanya, dan berkata kepadanya, 'Masuklah Islam.' Maka anak itu melihat ke arah bapaknya yang ada di sampingnya. Kemudian bapaknya berkata, 'Ikutilah apa kata Abu Qasim (Rasulullah, penerj), maka dia pun masuk Islam. Setelah itu beliau keluar sambil berkata, "Segala puji bagi Allah yang telah menyelamatkannya dari api neraka."* (HR. Al-Bukhari, no.1260)

Jika orang yang kita tengok nampak sudah mendekati ajalnya, dan kematian sudah sangat dekat menghampirinya, maka dianjurkan agar membacakan *talqin* kepadanya dan memberikan dukungan dengan kalimat tauhid dan pintu surga, yaitu kalimat la ilaha illallah (tidak ada Tuhan selain Allah) dengan cara yang tepat dan bijaksana. Rasulullah bersabda, *"Bacalah talqin kepada yang sedang sekarat, 'Tidak ada Tuhan selain Allah."*" (HR. Muslim, no.916)

Kalimat tersebut merupakan kalimat paling utama yang diucapkan oleh seorang hamba, baik ketika dia hidup dan ketika dia menjelang wafat. Barangsiapa yang menjadikan kalimat itu sebagai ucapan terakhirnya sebelum meninggal, maka dia telah mendapatkan kemuliaan yang tiada tara. Rasulullah rbersabda, "*Barangsiapa yang kalimat terakhir dia ucapkan di dunia adalah 'tidak ada Tuhan selain Allah', maka dia masuk surga.*" (HR. Abu Dawud, no. 3118)

Secara lebih mendalam, dapat dinyatakan bahwa kematian yang terjadi terhadap kehidupan tak lain hanya sebagai proses peralihan dari kehidupan di suatu alam menuju ke alam yang

lain, yang pada puncaknya adalah berada dalam kehidupan yang abadi.

E. Hikmah Kematian

Kematian yang merupakan pintu masuk menuju hidup abadi, adalah nikmat. Hal ini diisyaratkan dalam Q. S Al Baqarah ayat 28 :

كَيْفَ تَكْفُرُوْنَ بِاللّٰهِ وَكُنْتُمْ اَمْوَاتًا فَاَحْيَاكُمْۚ ثُمَّ يُمِيْتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيْكُمْ ثُمَّ اِلَيْهِ تُرْجَعُوْنَ

> *"Bagaimana kamu terus menerus kafir kepada Allah, padahal kamu tadinya mati* (yakni tidak wujud dan berada di pentas bumi ini) *lalu Dia menghidupkan kamu (*di muka bumi)*, kemudian Dia mematikan kamu (*dengan mencabut nyawamu), *kemudian Dia menghidupkan kamu* (di alam Barzah), *kemudian kepadaNya kamu dikembalikan (*untuk dinilai amal-amal dan perbuatan selama di dunia)" (Shihab, M. Quraish, 2006:37)..

Dengan begitu kematian memiliki beberapa hikmah bagi seorang hamba,yakni

1. Kematian sebagai sarana penyucian roh

Ada sebuah kisah tentang makna dan misteri kematian. Pada masa Ali Al Hadi, cucu Rasulullah yang kesembilan. Suatu hari Ali Al Hadi mengunjungi orang yang sakit parah. Orang yang sakit itu takut akan kematian. Wajahnya menunjukkan rasa gelisah. "Wahai hamba Allah, kamu takut kematian karena kamu tidak memahami arti kematian. Sekarang katakan padaku, andaikan badanmu dilumuri kotoran, sehingga kamu merasa tidak enak dan merasakan kepedihan. Lalu kamu membersihkan di kamar mandi, sehingga kamu bebas dari kotoran dan rasa sakit itu. Dengan demikian, apa yang hendak kamu lakukan? Ingin membersihkan diri dari kotoran itu atau kamu enggan mandi

dan senang berada dalam keadaan kotor?" orang yang sakit tu menjawab, "Wahai cucu Rasulullah, saya lebih baik mandi membersihkan diri." Ali Al Hadi berkata, "Ketahuilah, kematian sama dengan kamar mandi. Kematian adalah kesempatanmu yang terakhir untuk membersihkan kamu dari dosa-dosamu. Membersihkanmu dari segala keburukanmu. Jika kematian menjemputmu sekarang, tak meragukan lagi bahwa kematian itu akan membebaskanmu dari semua derita dan kepedihan serta akan memperoleh kebahagiaan yang abadi.

Dengan demikian ada satu makna kematian yaitu kematian sebagai proses penyucian roh. Proses penyucian atau *at-tamhish* itu terjadi tiga kali. Karena besarnya kasih sayang Allah SWT, manusia diberi peluang dalam tiga episode kehidupan yakni, di dunia, alam barzah dan akhirat. Di dunia manusia melakukan penyucian diri dengan diri sendiri. Diri manusia artinya tubuh dan roh sekaligus. Nanti yang mendapat siksa tidak hanya roh melainkan juga tubuh. Manusia berbuat dosa berarti yang dicemari bukan hanya roh melainkan juga jasad. Roh menggunakan tubuh untuk berbuat dosa. Mungkin roh itu disiksa karena niat-niat buruk dan dosa yang selalu diukir. Namun tubuh mengaktualkan potensi roh itu dalam perbuatan. Jadi manusia bisa membersihkan diri secara sengaja dengan diri sendiri. Itulah yang disebut tobat (Shihab, M. Quraish,2006:37).

2. Kematian sebagai pembersih dosa

Salah satu hikmah kematian adalah sebagai pembersih dosa disepanjang hidup. Ada sebuah hadits qusdi yang sangat menyentuh. Dulu ada seorang raja yang sepanjang hidupnya hanya berbuat maksiat dan zalim. Lalu ia jatuh sakit. Para tabib meminta raja agar mengucapkan selamat berpisah saja, sebab ia tidak bisa disembuhkan kecuali dengan sejenis ikan. Sekarang ini bukan musimnya ikan itu muncul di permukaan laut. Tuhan

mendengar itu, dan memerintahkan para malaikatnya untuk menggiring ikan-ikan agar muncul di permukaan. Raja dapat memakan ikan itu lalu ia sembuh.

Pada saat yang sama di negeri lain, ada seorang raja yang adil, saleh dan ia jatuh sakit. Para tabib juga mengatakan bahwa obat penyakitnya adalah ikan yang sama. Tetapi jangan khawatir, sekarang ini ikan itu muncul di permukaan laut dan sangat mudah diperoleh. Tuhan memerintahkan para malaikat untuk menggiring ikan itu masuk ke sarang-sarangnya. Dan raja itu akhirnya menghembuskan napasnya.

Konon, di alam malakut sana para malaikat bingung. Mengapa doa raja yang zalim dipenuhi dan raja yang saleh itu tidak dipenuhi?, "*walaupun raja yang zalim ini banyak dosa, pernah juga ia berbuat baik. Demi kasih sayang Ku, aku berikan pahalla amal baiknya. Sebelum meninggal dunia, masih ada amal baiknya yang belum Aku balas. Maka kusegerakan membalasnya, supaya dia datang kepadaku hanya dengan membawa dosa-dosanya."* Artinya sudah tidak ada lagi amal saleh yang akan dibalas. *"Demikian juga dengan raja yang saleh itu. Walupun ia banyak berbuat baik, ia pernah juga berbuat buruk. Aku balas semua keburukannya dengan musibah. Sebelum kematiannya masih ada dosa yang belum Ku balas. Maka Ku tolak dosanya untuk mendapat kesembuhan, supaya bila ia datang padaKu, ia hanya membawa amal salehnya."*

Dari kisah tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa manusia memilih yang mana? Menghadap ke Allah dengan bersih tanpa noda, sehingga kebahagiaan akhirat menyongsong. Atau memilih meninggal dengan menyisakan dosa, sehingga begitu memasuki alam akhirat diambut dengan aneka penderitaan. Dengan begitu bisa diartikan bahwa kematian merupakan suaru

sarana manusia untuk membersihkan dosa-dosanya (Shihab, M. Quraish,2006:37).

3. Menanti perjumpaan dengan Allah

Imam al Ghazali menyatakan bahwa kenikmatan yang paling besar bukanlah tinggal di surga, tapi kesempatan memandang wajah Allah. Sebagaimana kenikmatan bagi seorang perindu. Dalam Q. S Al Qiyamah ayat 22-23:

وُجُوْهٌ يَّوْمَىِٕذٍ نَّاضِرَةٌ ۙ اِلٰى رَبِّهَا نَاظِرَةٌ

Artinya: "*Dan wajah-wajah (orang-orang Mukmin) pada hari itu berseri-seri. Kepada Rabb-nyalah mereka melihat."*

Kata "nadirah" yang berarti melihat. Makna melihat ini dijadikan dasar ulama yang menyatakan bahwa manusia bisa menyaksikan Allah dengan mata telanjang. Sebaliknya kaum Muktazilah, "nadirah" dimaknai dengan menunggu, bukan memandang. Jadi ayat tersebut diartikan dengan "Wajah-wajah itu riang gembira, sedang menunggu Tuhannya"(Jaelani, 2010:112)

Dapat disimpulkan bahwa kematian memiliki banyak hikmah yakni sebagai penyucian roh, sebagai pembersih dosa dan menanti berjumpa dengan sang Khaliq. Dengan begitu sangat penting bagi manusia untuk memaknai apa itu kehidupan dan kematian yang sesungguhnya.

IV
DZIKIR DAN DOA

A. Pengertian Dzikir Dan Doa

Dzikir ditinjau dari segi bahasa (lughatan) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Secara etimologi dzikir berasal dari kata "zakara" berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat) (Hazri Adlany, 2002:470)

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil albab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat lisaniyah, namun juga qalbiyah. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih diutama.

Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir. Dzikir bila dikaji secara mendalam termasuk "Tauhid Uluhiyah" atau "Tauhid Ibadah", bila ditinjau dari ilmu tasawuf, dzikir termasuk dalam aliran atau madzhab tasawuf amali. Madzhab tasawuf ini adalah madzhab untuk

mencapai ma'rifatullah dengan pendekatan melalui dzikir (Nawawi, 2018:244). Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.

1. Dzikir dalamal-Qur'an

Di dalam al-Qur'an kata dzikir disebut sebanyak 267 kali dengan berbagai bentuk kata. Diantaranya bermakna mengingat Allah dalam arti menghadirkan dalam hati.

> *Artinya: Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah salat untuk mengingat Aku.* (QS. Thaaha ayat 14)

2. Dzikir dalamHadits

Perintah dzikir juga terdapat dalam beberapa hadits Nabi. Dalam Hadits Qudsi Allah SWT berfirman:"Aku akan menyertai hamba-Ku ketika berdzikir kepada-Ku dan ketika bibirnya menyebut nama-Ku". Pada hadits lain Rasulullah bersabda: "barang siapa yang ingin selalu berjalan-jalan ditaman surga, hendaklah dia memperbanyak dzikir kepada Allah azza wa jalla". Pada lain kesempatan Rasulullah bersabda tentang keutamaan orang yang melakukan dzikir secara bersama-sama. Rasulullah SAW bersabda: "Allah ta'ala berfirman: apabila hamba-Ku berdzikir kepada-Ku sendirian, Akupun akan menyebut namanya sendirian. Apabila hamba-Ku menyebut nama-Ku dalam satu kumpulan, Akupun akan

menyebut namanya dalam kumpulan yang lebih utama dari kumpulan dia, dan apabila dia mendekatiKu satu hasta, Aku akan mendekatinya satu siku. Apabila dia mendekatiku sambil berjalan, Aku akan mendekatkan diri kepadanya sambil berlari" (Rakhmat, 2018:248).

Hadits diatas menyatakan bolehnya dzikir yang dilakukan secara bersamasama atau berjamaah. Hadits nabi menyebutkan bahwa orang-orang yang berdzikir akan dapat memperbaiki amal dan meninggikan derajat. Dalam hadits Nabi disebutkan:

"Tidakkah kamu ingin aku sampaikan kepadamu tentang sesuatu yang dapat memperbaiki amalmu, mensucikan amalmu di hadapan Tuhanmu, dan meninggikan pada kedudukanmu, yang lebih baik bagimu dari pada bertemu dengan musuh kemudian kamu menebas lehernya atau sebaliknya mereka menebas lehermu?" para sahabat menjawab, "Ya, tentu wahai Rasulullah." "Dzikir kepada Allah" kata beliau."(HR. Tirmidzi) (Shaleh Bin Ghanim, 1999:2) .

Rasulullah SAW juga pernah menggambarkan perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah seperti orang yang hidup, sementara orang yang tidak berdzikir kepada Allah sebagai orang yang mati: "Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang tidak berdzikir, adalah seumpama orang yang hidup dan mati." (HR. Bukhari)

Kata prayer (doa) diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan (petitions) kepada Tuhan. Ibnu Arabi memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri (Robert H. Thouless, 2000:165). Menurut Zakiyah Darajat yang dikutip oleh Dadang Ahmad fajar doa merupakan

suatu dorongan moral yang mampu melakukan kinerja terhadap segala sesuatu yang berada diluar jangkauan teknologi. Doa merupakan suatu bentuk penyadaran tingkat tinggi guna mencapai kesuksesan ruhani seseorang. Di kalangan awam, doa muncul ketika mereka berada dalam keadaan cemas akan menuju sebuah keadaan fana' (kehancuran). Dalam hal ini, doa merupakan wujud penyadaran atas diri yang tidak mempunyai daya upaya dalam diri ini, selanjutnya akan terpancar keyakinan bahwa Yang Maha Esa dan Maha Benar itu pasti ada (Dadang,2018:53).

Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya. Sedangkan sikap khusyu' dan tadharru' dalam menghadapkan diri kepada-Nya merupakan hakikat pernyataan seorang hamba yang sedang mengharapkan tercapainya sesuatu yang dimohonkan. Itulah pengertian doa secara syar'i yang sebenarnya. Doa dalam pengertian pendekatan diri kepada Allah dengan sepenuh hati, banyak juga dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Bahkan Al-Qur'an banyak menyebutkan pula bahwa tadharu' (berdoa dengan sepenuh hati) hanya akan muncul bila disertai keikhlasan. Hal tesebut merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang shalih.

B. Mengapa Dzikir dan Doa

Hakikat dzikir ialah menghadirkan hati untuk mengingat dan taat kepada Allah dalam berbagai situasi dan kondisi yang diwujudkan dengan ucapan atau perbuatan dalam berbagai keadaan (M. Khalilurrahman Al Mahfani, 2003:36).

Imam Atha' menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan hakikat dzikir ialah ingat kepada Allah dalam berbagai keadaan,

ketika menghadapi yang halal, menghadapi yang haram, berjual beli, bekerja, shalat, puasa, haji, dll (Imam Nawai, Al-Adzkar;10)

Hal ini dikuatkan dengan firman Allah dalam QS (Al-a'raf;205) yang artinya :

> *"dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut dan dengan tidak mengeraskan suara pada waktu pagi dan petang dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai"* (M. Khalilurrahman Al Mahfani, 2003:36).

Dari berbagai hal di atas kita dapat menarik kesimpulan mengapa harus dzikir? Karena ketikat kita dzikir kita menyadari adanya Allah Swt, menyadari eksistensinya dan hal itu akan menjauhkan kita dari berbgai macam keburukan.

Sedangkan hakikat do'a ialah menghadapnya seorang hamba dengan hati dan lidahnya kepada Allah Swt untuk memohon keselamatan dunia dan akhirat, demi meraih keridhaan Allah dan agar dimasukkan ke dalam surga serta dijauhkan dari neraka. Rasulullah membaca ayat Al-qur'an dalam sholatnya serta menghayati yang terkandung di dalamnya ketika membaca tentang adzab maka akan memohon perlindungan, demikianlah sebuah penghayatan akan menghantarkan kepada amal-amal hati, seperti rasa khauf (takut) dan raja' (mengharap rahmat Allah), lalu hal itu akan membawa kepada do'a yang merupakan bentuk ibadah yang paling mulia. Hal itu akan memberikan pengaruh dengan membaiknya perilaku seorang hamba dan akhlaknya serta hubungannya dengan sesama manusia. Siapa saja yang mampu menghayati nash-nash di atas, niscaya akan memahami bahwa do'a merupakan penyebab untuk mendapatkan kecintaan dan keridhaan Allah seandainya bukan karena do'a tentu Allah tidak akan memperdulikan kita (Syaikh Husain, 2000:90).

Dari hal diatas do'a merupakan sebuah wujud yang terbentuk atas keinginan manusia kepada Allah untuk mengkabulkan hajatnya, disinilah mengapa kita semua harus berdo'a.

Do'a memiliki saham yang sangat besar untuk mengurangi beban kehidupan. Karena itu, Sayyidina Ali bin Abi Thalib r.a. pernah berwasiat, "Tahanlahbadai ujian dengan do'a." Pernyataan ini dibuktikan dengan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa do'a terbukti ampuh menurunkan tingkat stres seseorang (Amirrudin, 2013:5).

Sesungguhnya do'a bukanlah sekedar permohonan dan permintaan. Do'a adalah komunikasi sepenuh hati dari si pendo'a kepada yang Maha Mengabulkan Do'a. Di dalam do'a ada pengakuan si pendo'a terhadap kemahakuasaan-Nya. Di dalam do'a tercermin bukti ketundukan kepada-Nya sekaligus pengakuan atas kelemahan dan ketidakberdayaan si pendo'a di hadapan-Nya. Di dalam do'a ada keharuan, rasa penyesalan, pengaduan, harapan, keinginan, dan kepasrahan secara totalitas si pendo'a kepada-Nya.

Itulah mengapa do'a adalah sesuatu yang penting bagi kita, sebagai hamba Allah dan orang beriman. Karena hakikat do'a, sebagaimana dijelaskan oleh Abu Ishaq dalam kitabnya "*Sya'nud Du'aa*" adalah mengandung tiga hal. *Pertama,* mengesakan, mengagungkan dan memuji Allah SWT. *Kedua,* meminta ampun kepada Allah SWT dan memohon apa saja yang dapat mendekatkan diri kepada- Nya. *Ketiga*, meminta kepada Allah SWT atas hal-hal yang bersifat keduniaan.

Lebih dari itu, sesungguhnya do'a adalah ibadah. Sehingga siapa saja yang enggan dan tidak mau berdo'a, maka itu sama saja ia telah mendurhakai dan menyombongkan diri di hadapan Allah (Dendi, 2013:2).

Dengan do'a seseorang yang beriman akan merasa lega, puas hati dan tenang karena merasa bersama Allah yang Maha Kuasa. Dan dengan demikian, dia merasakan ketenangan dan hal tersebut memberinya kekuatan batin dalam menghadapi penyakit dan sakitnya atau rasa takut dan kecemasannya. Hal ini sangat membantu dalam hal penyembuhan dan keseimbangan jiwa (M. Quraish Shihab, 2006:182).

Do'a menduduki peranan penting dalam ajaran Islam. Paling tidak, ada empat peranan do'a, yaitu:

1. Allah swt. sangat mencintai orang-orang yang rajinberdo'a.

"Mintalah anugerah kepada Allah. sesungguhnya Allah senang untuk diminta" (H.R. Tirmidzi). Dan Allah swt. Sangat murka kepada orang-orang yang tidakpernah berdo'a, *"Barangsiapa yang tidak berdo'a kepada Allah, maka Allah murka kaepadanya."* (H.R. Tirmidzi)

2. Do'a merupakan ekspresi kerendahan hati seorang hamba di hadapan Tuhannya.

Kalau kita rajin berdo'a, berarti kita merasa butuh pada pertolongan Allah swt. Sementara kalau kita tidak pernah berdo'a berartikita angkuh, seolah-olah seluruh persoalan hidup bisa diselesaikan tanpa kekuatan dan pertolongan-Nya.

Dan Tuhanmu berfirman *:*

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْۗ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ

*Artinya: "*Berdo'alah *kepada-Ku, niscaya akan aku perkenankan kepadamu. Sesungguhnya orang-orang yang angkuh beribadah kepada-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina"* (Q.S.Al-Ghafir 40:60).

Yang dimaksud, "beribadah" pada ayat ini adalah "berdo'a". Artinya, siapa yang angkuh tidak mau berdo'a, akan masuk neraka Jahanam.

3. Do'a merupakan ekspresi kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya. Orang-orang yang merasa dekat dengan Allah akansering berdo'a, memohon dan meminta. Allah berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah 2:186 yang berbunyi:

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِىْ عَنِّىْ فَاِنِّىْ قَرِيْبٌ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِىْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِىْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

Artinya: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a *apabila ia memohon kepada-Ku maka hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran."* (Q.S. Al-Baqarah 2 :186)

Ayat ini merupakan bimbingan Allah kepada kita manusia yang penuh dengan kekurangan, kedhaifahan dan kekeliruan, untuk berdo'a, memohon atau meminta kepada-Nya. Sehubungan dengan hal itu, ada beberapa alasan mengapa kita berdo'a kepada Allah, di antaranya :

a. Karena memang Allah memerintahkan kita berdo'akepada-Nya.
b. Karena memang Allah sendiri yang berjanji akan mengabulkan do'a-do'a kita.
c. Agar kita selalu ingat kepadaAllah.
d. Agar kita selalu merasakan kebersamaan Allah, dan bahwa Allah tak pernah meninggalkan kitasendiri.
e. Agar hati menjadi tenang, sebab berdo'a adalah kebutuhan jiwa. Kitalah yang butuh dan perlu Allah. Dan dengan

mengingat Allah melalui do'a, maka hati kita akan tenteram, terhindar dari penyakit-penyakit rohani seperti cemas, takut, was-was, ragu-ragu dan sebagainya.

f Dengan berdo'a akan merasa lebih dekat dengan Allah. Hanya orang- orang yang berdo'a sajalah yang merasakan kedekatan dengan Tuhannya, merasa dicintai, merasa diperhatikan, tidak takut, dan merasa lengkap karena Allah selalu di dekatnya.

g Dengan do'a dapat menghapus dosa-dosa. Sebab lewat do'a-do'alah, yang berisikan pengakuan dosa, permohonan ampun, dan ikrar taubat dapat melebur dosa-dosa yang kita lakukan (Ali Farkhan Tsani,2018).

Ayat ini juga mengisyaratkan dua hal. *Pertama*, Aku adalah *dekat*, kalimat ini menunjukkan bahwa kalau kia berdo'a, sebaiknya tanpa memakai perantara, tapi langsung saja kepada Allah swt. *Kedua*, *hendaklah mereka itu memenuhi dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku*, kalimat ini mengisyaratkan bahwa orang-orang yang berdo'a akan mudah dikabulkan do'anya apabila memenuhi aturan-aturan Allah dan mengimani-Nya.kita jangan hanya rajin berdo'a, tapi juga harus tekun beribadah dan rajin menjauhi maksiat.

4. Do'a merupakan senjata orang beriman.

Rasulullah saw. Bersabda*,"Maukah aku tunjukkan pada kalian sesuatu yang dapat* menyelamatkan *kalian dari musuh-musuh dan memudahkan turunnya rezeki bagi kalian? Maka berdo'alah kalian pada Allahdi waktu malam dan siang. Karena do'a itu sesungguhnya senjata orang-orang beriman."* (H.R. Abu Ya'la).

Bertolak belakang dari analisis ini, sudah sepantasnya kita menjadikan do'a sebagai kebutuhan pokok, itu pun kalau hidup kita ingin penuh berkah dan keselamatan (Amiruddin, 2013:7).

C. Etika Dzikir dan Doa

Agar kita benar-benar dapat memetik segala manfaat yang tersimpan di dalam aktivitas dzikrullah ini, sudah tentu dzikir tersebut harus dilakukan dengan mengikuti tuntunan dan bimbingan yang telah Allah dan Rasul-Nya ajarkan. Diantara adab dan etika yang harus diperhatikan dan diterapkan dalam mengingat Allah ialah sebagai berikut: (Amin, 2011:10).

1. Niat Iklas dalam berdzikir

Nilai dan kualitas amal perbuatan seseorang di hadapan Allah sangat bergantung pada niat kita dalam mengerjakannya. Artinya, niat dalam beramal merupakan penentu keberhasilan perbuatan seseorang. Oleh karena itu, setiap amal dan perbuatan yang dilakukan seseorang sangat tergantung dari apa yang menjadi niatnya, dan ia akan mendapatkan sesuai dengan apa yang diniatkan. Syarat utama yang harus dipenuhi dalam berdzikir kepada Allah ialah hal itu kita lakukan atas dasar niat ikhlas karena Allah, bukan karena penyebab atau keinginan lain.

2. Suci dari Hadas dan Najis dalam Berdzikir.

Islam mengajarkan umatnya untuk bersuci terlebih dahulu, yaitu dalam keadaan berwudhu sebelum berdzikir kepada Allah. Hal tersebut karena lebih mencerminkan sikap hormat dan tunduk kita terhadap Allah. Hal ini juga akan membantu kita untuk lebih khusyu' dan berkonsentrasi dalam mengingat Allah. Selain dianjurkan dalam keadaan suci dari hadas dan najis, umat Islam juga dianjurkan untuk mensucikan hati dan jiwanya dari segala kotoran dan dosa yang pernah dilakukan sebelum memulai berdzikir.

3. Berdzikir hendaklah dilakukan ditempat yang bersih.

Sebagai perbuatan yang utama dan istimewa, hendaklah berdzikir dilakukan pada tempat yang baik, yaitu tempat yang layak dan pantas untuk mengangungkan dan menyebut asma-asma Allah didalamnya. Seperti Masjid, Mushola, dan tempat yang mulia lainnya.

4. Sopan dan Takdzim dalam berdzikir

Sopan dan Takdzim dalam berdzikir artinya kita benar-benar menghadirkan keagungan Allah ke dalam hati dan jiwa.

5. Serius dan Bersungguh-sungguh dalam Berdzikir

Bersungguh-sungguh dalam berdzikir kepada Allah merupakan kunci keberhasilan dzikir kita. Dzikir tidaklah mungkin dapat berhasil dengan baik, memberi kesan dan dampak yang positif bagi kita, jika hal itu dilakukan dengan sikap meremehkan dan dilakuakan tanpa konsentrasi

6. Khusyu' dan Konsentrasi dalam berdzikir

Khusyu' dapat dimaknai dengan menyengaja. Artinya dalam berdzikir hendaklah kita benar-benar berupaya untuk menghadirkan Allah ke dalam kalbu, meresapi makna dan bacaan dzikir, serta mentadabburkan bacaan tersebut ke dalam hati.

7. Merendahkan suara dalam berdzikir

Seseorang yang berdzikir pada hakikatnya ia sedang menghadirkan Allah, mmenyebut dan mengagungkan nama-Nya. Pada saat itu kita meyakini bahwa Allah adalah Tuhan yang teramat dekat, lebih dekat dari urat nadi, sehingga meskipun merendahkan suara dan suara yang lembut atau bahkan hanya dengan hati, Allah pasti mendengar dan mengetahuinya.

8. Optimis dalam berdzikir

Dalam berdzikir seseorang harus memiliki keyakinan dan rasa optimis jika menginginkan dzikir dapat berhasil dengan baik. Artinya amal perbuatan yang dilakukan seseorang akan diterima Allah sehingga dapat memetik segala manfaat yang tersimpan didalamnya.

9. Usahakan dzikir sambil menangis

Menangis pada saat mengingat keagungan dan kemahabesaran Allah adalah perbuatan yang dianjurkan. Menangis ketika mengingat Allah adalah ciri orang yang mendapat hidayah dari Allah.

10. Dzikir sambil duduk atau berbaring

Berdzikir merupakan amalan sunah yang mudah dan ringan. Berdzikir boleh dilakukan kapanpun, dimanapun, dan dalam keadaan bagaimana pun.

Agar segala keinginan dan hajat kita dapat dikabulkan oleh Allah maka kita sebagai hamba-Nya yang taat dan patuh harus memiliki etika dalam memanjatkan doa. Adapun beberapa etika dalam berdoa, sebagai berikut (Amin, 2011:10) :

1. Suci dari hadas dan najis.

Suci dan bersih disini dapat dimaknai dua hal, yaitu suci secara lahiriyah dan batiniah. Suci secara lahiriah artinya tubuh kita terbebas dari adanya kotoran dan najis. Hal ini dapat dibersihkan dengan berwudhu untuk hadas kecil, dan mandi wajib untuk hadas besar. Sedangkan bersih secara batiniah yaitu bersihnya hati dan jiwa dari perasaan ragu-ragu, rasa iri dengki dan bersihnya hati dari kesyirikan, bersih dari segala kesyirikan dan dosa.

2. Mengawali doa dengan Basmalah.

Dalam berdoa hendaklah kita awali dengan membaca Basmalah agar doa yang kita panjatkan didengar, dikabulkan, dan tidak terputuskan dari rahmat dan ridho Allah.

3. Memanjatkan Puji syukur kepada Allah

Mengagungkan dan memanjatkan puji syukur kepada Allah sebelum berdoa adalah dengan memperbanyak membaca tasbih, tahmid, takbir, ataudengan berbagai puji-pujian yang ditujukan kepada Allah.

4. Berdoa dengan doa-doa dari Al Quran dan Hadis

Sebaik-baik lafal doa adalah doa-doa yang bersumber dari Al-Quran dan As-Sunah. Karena sesungguhnya, baik Al Quran maupun hadits banyak sekali terkandung doa-doa yang baik, yang telah teruji kehebatannya sebagai doa yang mustajab.

5. Berusaha untuk memahami maknanya

Termasuk etika dalam berdoa ialah berusaha untuk memahami makna dan maksud doa yang dipanjatkan. Hal tersebut karena akan sangat membantu kita untuk lebih khusyuk dan konsentrasi dalam berdoa.

6. Berdoa dengan perlahan-lahan

Berdoa pada hakikatnya mengajukan permintaan kepada Allah. Allah yang kita mintai pertolongan ialah Tuhan yang sangat dekat dengan kita, lebih dekat dari urat leher kita sendiri, sehingga berdoa hendaklah dilakukan dengan suara yang pelan, halus, dan lembut, karena Allah pasti mengetahui dan mendengar doa-doa yang dipanjatkan oleh Hamba-Nya.

7. Berulang-ulang dalam berdoa

Diantara Tuntunan Rasulullah dalam berdoa ialah mengajukan permohonan kepada Allah dengan berulang kali, penuh kerendahan hati, dan menampakkan betapa butuhnya

kita dengan apa yang kita mohonkan. Abu dawud meriwayatkan bahwasannya Rasulullah menyukai berdoa sebanyak tiga kali, dan beristighfar sebanyak tiga kali.

8. Dilakukan dalam setiap keadaan

Berdoa adalah kebutuhan, sekaligus kewajiban hamba terhadap Allah. Oleh karena itu, hendaklah kita senantiasa berdoa kepada Allah, baik disaat senang dan terlebih lagi saat kita sedang dihimpit kesusahan.

9. Berdoa dengan penuh harap dan cemas

Dalam berdoa, selain harus yakin dan percaya akan janji Allah yang akan mengabulkan setiap doa, berdoa hendaknya juga diiringi perasaan takut dan cemas apabila doa kita ditolak oleh-Nya yang disebabkan kelalaian dan kesalahan kita dalam berdoa.

10. Tidak berputus asa dalam berdoa

Apabila doa kita belum kunjung dikabulkan, kita tidak boleh berputus asa, karena berputus asa dari rahmat Allah adalah perbuatan tercela dan dibenci Allah swt.

11. Mengangkat kedua tangan

Pada saat meminta kepada Allah, kita dianjurkan dengan menengadahkan tangan untuk mengharap belas kasih Allah agar berkenan memberikan apa yang kita inginkan. Menengadahkan tangan mmerupakan kegiatan baik dan dianjurkan, karena seperti inilah yang dicontohkan Rasulullah.

12. Mengakhiri doa dengan hamdalah dan sholawat

Sebagaimana halnya seorang hamba dianjurkan untuk mengawali doa dengan menyebut nama Allah (membaca basmalah) dan memohon perlindungan-Nya dari gangguan setan (membaca ta'awudz), maka sebelum doa ditutup hendaklah terlebih dahulu mengagungkan dan memuji Allah (membaca

hamdalah) dan bersholawat kepada nabi karena bershalawat kepada nabi adalah perintah Allah.

13. Memilih waktu-waktu yang baik untuk berdoa

Diantara waktu yang baik dan mustajab untuk berdoa yaitu sebagai berikut:

a. Pada sepertigamalam
b. Pada saat berbuka puasa bagi orang yang berpuasa
c. Pada setiap selesai shalat fardu
d. Pada saat perang sedang berkecamuk
e. Pada saat hari jum'at
f. Pada saat bangun tidur dan pada malam hari
g. Pada saat diantara adzan dan iqomah
h. Pada saat sujud dalam shalat
i. Pada saat sedang turun hujan
j. Pada saat ajal tiba
k. Pada saat malam lailatul qodar
l. Pada saat hari arafah
m. Pada saat sedang berpergian.

D. Fadhilah atau Keutamaan Berdzikir dan Berdoa

Fadhilah atau keutamaan-keutamaan bagi orang yang berdzikir kepada Allah SWT antara lain:

1. Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan tak pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari ridha Allah. segala bentuk godaan akan diumpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena.Karena itu,dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.

2. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.

3. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin memupuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak zikir.

4. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat *Ar-Rahman* dan *Ar-Rahim*. Kedua ini berasal dari suku kata *ar-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak zikir.

5. Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan

Hidup di dunia hanya sementara. Begitu pun segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Jelas, segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melenakan jika tidak disikapi dengan bijaksana. *Dengan* kejernihan hati dan

senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.

6. Dzikir sebagai sarana masuk surga

Setiap muslim pada dasarnya mengharapkan kabahagiaan dan kebaikan, baik dalam kehidupan di dunia dan akhiratnya. Untuk mencapai keinginan atau kehendak tersebut upaya yang dilakukan salah satunya adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan berdzikir *laa ilaaha illallah*. Sabda Nabi SAW:

> *"Barang siapa yang akhir katanya (sebelum menghembuskan nafas terakhir)mengucapkan laa ilaaha illallah, maka ia masuk surga."*(HR. Abu Dawud dan Hakim).

7. Dzikir sebagai pembaru iman

Iman seseorang dapat bertambah dan dapat pula berkurang. Sedang untuk mempertahankan keimanan seseorang harus memperbanyak membaca kalimat *laa ilaaha illallah.* Hal ini ditegaskan dalam sabda Nabi: Perbaruilah imanmu! Sahabat bertanya, bagaimanakah caranya kami memperbarui iman kami? Nabi menjawab' perbanyaklah mengucapkan dzikir (lafal): laa ilaaha illallah".

8. Dzikir sebagai pengangkat derajat manusia

Allah akan mengangkat derajat orang yang membaca dzikir, hal ini sesuai dengan hadits Nabi:

> *"Alangkah baiknya jika sekiranya ditanyakan kepada kalian tentang sebaik-baik amal perbuatan dan semurni-murninya disisi maharaja kalian serta sangat tinggi bagi derajat manusia, sekaligus yang lebih baik dari menafkahkan emas dan perak. Juga lebih baik bagi kalian dari pada menghadapi (dalam peperangan) musuh. Sampai akhir hadits, mereka bertanya: Wahai Rasulullah, Apakah itu? Nabi menjawab:*

Dzikrullah (Ingat kepada Allah).”(HR. Bukhari, Muslim dan lainnya).

a. Dzikir sebagai sarana memperoleh Syafaat RasulullahSAW. Hadis Nabi menyebutkan:

“Siapakah manusia paling beruntung dengan syafa’atmu pada hari akhir? Rasulullah menjawab’ manusia paling beruntung dengan syafaatku pada hari kiamat adalah orang yang selalu mengucapkan: laa ilaahaillallah’.

b. Dzikir sebagai pembersih hati

Karena tercipta dari tanah, maka sifat kemanusiaan (basyariyyah) manusia menjadi selalu kotor. Oleh karenanya, manusia ingin menafikan kekotorannya tersebut dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir.

Sebagai Allah berfirman di dalam Q.S Al-Hijr : 29 :

Allah menciptakan manusia dari tanah yang merupakan lambang dari kehinaan dan kekotoran. Al-Qur’an menyebutkan sebagai nutfah atau saripati tanah. Setelah proses penciptaan dari tanah tersebut, kemudian Allah menyatakan: lalu aku titipkan kedalamnya ruh ku (QS. Al-Hijr :29).

Masih banyak sekali keutamaan dzikir dalam kehidupan ini. Dengan dzikir akan terbuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit ruhani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas dan gelisah serta merasa aman dari segala macam gangguan. Bahkan, dzikir bisa membuat kita mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan

memperoleh kemudahan dalam melewati titian Shirath al-Mustaqim.

Selain itu terdapat beberapa fadhilah/keutamaan dalam berdoa adalah sebagai berikut :

1. Allah akan selalu mengingat hamba-Nya yang selaluberdoa.

   Allah akan selalu memberikan perhatian yang lebih kepada hamba-Nya yang selalu ingat kepada Allah.
2. Berdoa adalah anjuran Allah dan Allah akan mengabulkan doa yang dimunajatkan kepada-Nya.
3. Doa merupakan ibadah.

   Hal ini tidak dapat dipungkiri karena prosesi doa yang dilakukan oleh seseorang merupakan salah satu bentuk pengabdiannya kepada Allah. Ibadah mahdhah seperti shalat dan haji tidak terlepas sedikitpun dari lantunan doa. Ketika seseorang berdoa maka ia hanya menggantungkan harapannya kepada Allah.
4. Doa merupakan amalan utama disisi Allah.

   Bahkan lebih utama dari menginfakkan emas dan perak atau jihad dijalan Allah. Doa merupakan komunikasi antara hamba dengan Tuhannya yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.
5. Doa merupakan sunnah para nabi dan rasul. Dan merupakan amalan utama para wali Allah dan orang-orang shaleh (M. Khalilulrahman al Mahfani, 2006:50)

E. Contoh Dzikir dan Do'a

1. Ikhtiyar Bagi Orang Sakit

Doa merupakan salah satu sarana untuk berkomunikasi antara hamba dengan Allah swt dalam keadaan tertentu. Di samping itu, doa sebagai roh ibadah atau sari ibadah sebagaimana

yang pernah disabdakan oleh Rasulullah SAW. Oleh karena itu, doa bukan hanya semata-mata untuk memohon pertolongan Allah dalam memecahkan problem manusia yang dihadapinya, akan tetapi dalam konteks secara luas sebagai suatu kebutuhan dalam rangkaian ibadah. Istilah doa jika dipahami sebagai suatu permohonan untuk merubah kehidupan manusia, maka muncul pertanyaan, bagaimana dengan 'taqdîr' yang sudah menjadi 'ketetapan' itu? Seorang sufi pernah melontarkan sebuah pertanyaan "kalau hidup ini sudah ditentukan oleh Allah, untuk apa berdoa?" Pertanyaan ini menimbulkan dua prakonsepsi, yaitu: pertama, efektivitas doa dan kedua, ketidak mampuan merubah taqdir. Yang pertama mengandaikan bahwa doa bisa memberi pengaruh atas hasil usaha atau nasib manusia bila Allah mengabulkan doanya. Sementara yang terakhir menyiratkan bahwa tak seorang pun yang dapat mengubah ketentuan Allah, sekali Allah telah menetapkannya (M. Khalilulrahman al Mahfani, 2006:50).

Selain itu, kata-kata menyenangkan di telinga orang yang sakit adalah doa-doa yang terlantunkan oleh lisan orangorang yang menjenguk. Dan inilah sebagian doa yang Beliau SAW ucapkan bagi orang-orang sakit saat menjenguk mereka atau doa-doa yang Beliau anjurkan untuk diucapkan kepada orang yang sakit. Diantara doa-doa beliau adalah :

a Mengucapkan:

Mengucapkan :

... لَابَؤْ س طَهُوْ رٌ إِنْ شَءَالله

"(Sakitmu ini) tidak apa-apa, mudah-mudahan dapat mensucikan insyaallah"

Ucapan beliau, ”(Sakitmu ini) tidak apa-apa,” maknanya bahwa sakitnya itu akan menggugurkan dosa dan kesalahan, maka apabila ia memperoleh kesehatan berarti ia telah mendapat faidah. Dan jika tidak, maka ia dapat pahala pengguguran dosa.

Diantara faidah dari hadits ini, hendaklah orang yang sakit menerima doa kebaikan dari orang lain untuknya. Jangan sampai ia menggerutu dengan doa mereka untuk mensucikannya dari dosa-dosanya sebagaimana orang arab Badui yang disebutkan dalam haditst diatas.

b. Mengucapkan

اَللّٰهُمَ اشْ .... فُلَانَ اً

“Ya Allah *sembuhkanlah* …Fulan .” Satu kali atau tiga kali.

Doa ini tercantum dalam hadits yang diriwayatkan dari Sa’ad bin Waqqash ketika ia sakit dan Rasulullah Saw., menjenguknya. Dalam hadits tersebut disebutkan, “Kemudian Nabi meletakkan tangannya diatas keningnya lalu mengusapkan tangannya diatas wajah dan perutku, kemudian beliau berdoa, ‘Ya Allah, sembuh kanlah Sa’ad…”

c. Mengucapkan

أَسْاَلُ الله الْعَظِيْمِ رَبَّ الَعَظِمِ رَ بِ الْعَرْ ش

*“*Aku *memohon kepada Allah yang Mahaagung Penguasa ‘Arsy yang agung agar berkenan menyembuhkanmu.”* Diucapkan tujuh kali.

Diriwayatkan dari Ibnu ‘Abbas r.a dari Nabi saw., beliau bersabda, “Barangsiapa yang menjenguk orang sakit yang ajalnya belum tiba dan mengucapkan di sisinya sebanyak tujuh kali,’ As’alullahal ‘azhiim, Rabbal ‘Arsyil ‘azhim an yasyfiyaka,’ niscaya Allah akan menyembuhkannya dari penyakit tersebut.”

d. Mengucapkan:

أَوْيَمْشِي لَكَ إِلَى جَنَازَ ةٍ

"Atau berjalan karena-Mu menuju jenazah (yang akan dikubur)".

e. Jika anda menderita sakit segeralah mencarikan obatnya.

H.R Riwayat Tirmidzi:

تَدَ وَوْافَا نَ اللهَ تَعَا لَى لَمْ يَضَعَ دَا ءً اِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءَ غَيْرَ دَوَءٍ وَاحِدٍ : اَلْهَرَمُ (رواه الترمذى)

"Tada-waw fainnallaha Ta'ala-lam yadha' da-an illa-wadha'alahu dawa-an ghaira da-in wahidin Alharamu"

Artinya : "*Berobatlah anda maka sesungguhnya Allah SWT tidak mendatangkan penyakit, kecuali mendatangkan juga obatnya. Kecuali satu yang tidak ada obatnya yakni: "Tua".*

H.R. Riwayat An- Nasa-i :

اِنَّ اللهَ لَمْ يُنْزِ لْ دَاءً اِلَّا اَنْزَ لَ لَهُ شِفَاءً فَتَدَ ا وَوْا (رواه النساىء)

"Innalla-ha lam yunzil da-an anzala lahu syifa-an fatada-waw"

Artinya : "*Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit melainkan menurunkan pula obatnya. Maka berobatlah". (Riwayat Nasa'i)*

f. Jika anda menderita sakit hendaklah bersabar

Q.S. Al-Haj ayat 34-35

وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَ ا أَصَابَهُمْ

"Wabasysyiril mukhbiti-na Alla dzi-na idza dzukiralla-hu wajilat qulu- buhum washsha-biri-na 'ala ma-asha-bahum"

Artinya :"*Berilah kabar gembira kepada orang yang tunduk patuh. Yaitu orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetar hati mereka dan sabar terhadap apa yang menimpa mereka"* (Admin, 2018)

Q.S. Al-Baqarah ayat 155-156

وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَۙ الَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ ۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَۗ

"Wabasysyirishshabiri-na Alla dzi-na idza asha bahum mushi-batun qa-lu: Inna lilla-hi wainna ilaihi raji'un".

Artinya :"*Dan berilah kabar gembira kepada orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah (bahaya), mereka mengucapkan: Inna lilla-hi wa inna-ilaihi ra-ji'un". (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami kembali)* (Admin, 2018).

g. Hendaklah senantiasa berbaik sangka terhadap Allah dikala menderita dan jangan sekali-kali berputus-asa.

Hadits Quddzi Muttafaq alaih.

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَعَالَى : اَنَا عِنْدَ ظَنَّ عَبْدِى بِى (متفق عليه)

"Qa-la rasu-lulla-hi SAW Qa-la ta'ala ana-'Inda dzami 'abdi-bi". *Rasulullah SAW berkata: Allah Ta'ala berfirman "Aku senantiasa berada di samping hamba-Ku yang berbaik sangka kepada-Ku".*

Q.S. Az-Zumar, ayat 53 :

قُلْ يٰعِبَادِىَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۗ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

"Qul ya 'ba-diyal ladzi-na asrafu-'ala-anfu-sihim la-taqnatumirrahmatilla-hi, Innalla-ha yagh-firudz dzunu-ba jami'an Inna hu-huwal ghafururrahi-m."

Artinya : "*Katakanlah, Hai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus-asa daripada rahmat Allah; sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa, sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Penyayang"* (Admin,2018).

h. Mencita-citakan kematian karena penyakit menimpa adalah terlarang

Hadits Riwayat Jamaah dari Anas.

لَا يَتَمَنَّيِنْ اَحَدُ كُمُ الْمَوْتَ لِضُرٍّ نَزَلَ بِهِ. فَاِنْ كَانَ لَابُدَّ مُتَمَنِّيًا لِلْمَوْتَ فَلْيَقُلْ اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِى مَا كَا نَتِ الْحَيَاةِ خَيْرًا لِى وَتَوَ فَّنِى مَا كَا نَتِ الْوَفَاتُ خَيْرًالِي (رواه الجما عة)

"Laa yatamannayanna ahadukumul mauta lidlurrin nazala bihi. Fain kana la-budda mutamanniyan lilmauti fal yaqul". Allahumma ahyini- ma kanatil haya-tu khairan li-, watawaffani-ma-kanatil wafa-tu khairan-li-".

Artinya : "*Jangan sekali-kali mengharapkan mati seorang diantara kamu disebabkan bahaya yang menimpa dirinya. Maka seandainya terpaksa mengharapkan mati hendaklah ia membaca: Allahumma ahyinimakanatil hayatu khairan li-, watawafani-makanatil wafatu khairan li-, Ya Allah: Hidupkanlah aku apabila hidup itu lebih baik bagiku, dan matikanlah aku apabila mati itu lebih baik bagiku".*

i. Ingatlah bahwa segala musibah seperti sakit umpamanya itu apabila diterima dengan hati sabar dan rela, maka akan dapat melebur dan mengurangi dosa dan kesalahan

Sabda Nabi :

مَا مِنْ مُصِيْبَةٍ تُصِيْبُ الْمُسْلِمِ اِلَّا كَفَرَ اللهُ بِهَا عَنْهُ حَتَّى الشَّوْكَةُ يُشَا كُهَا (احمد المجا عة)

*"Tidak ada musibah yang menimpa kepada seorang muslim melainkan Allah akan melebur dosanya sampai-sampai duri yang mengenainya".(*Riwayat Ahmad dan Baihaqi) (RSU PKU Muhammadiyah, 1995 : cetakan ke-19)

2. Doa-Doa Khusus Bagi Orang Sakit

a. Doa singkat ketika sedang sakit

Mengeluh yang berlebihan berlebihan sehingga megeluarkan suara karena kesakitan, kurang disukai oleh Allah Swt. Tetapi apabila anda tidak tahan, terpaksa juga mengeluarkan suara, hindarilah ucapan-ucapan yang tidak berguna, apabila yang bisa menggelincirkan kepada kemusyrikan. Bacalah atau ucapkanlah perkataan yang selalu mengingatkan anda kepada Allah Swt seperti:

سُبْحاَ نَ الله

Artinya : "Maha suci Allah".

اللهاَسْتَغْفِرُ

Artinya : "Aku memohon ampun kepada Allah".

اكْبَر اللهُ

Artinya: "Allah maha besar".

Dalam pada itu andaikan sakit anda sedang reda atau memang tidak sedemikian mengganggu anda, baik jagalah bacaan yang sedikit panjang ini anda hafalkan:

لاإِلَهَ الاَّ اللهُ وَاللهُ اكْبَرْ

Artinya: *"tidak ada Tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Besar".*

لاإِلَهَ الاَّاللهَ وَحْدَهُ

لاإِلَهَ الاَّاللهُ - وَحْدَهُ لاشَرِيْكَ لَهُ

Artinya: *" Tidak ada Tuhan terkecuali Allah sendiri. Tiada Tuhan selain Allah yang Maha Esa dan tidak ada bandinganNya"*

لاإِلَهَ الاَّاللهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ .

Artinya: *"Tidak ada tuhan kecuali Allah. Allah yang mempunyai segala kekuasaan dan segala puji".*

لاإِلَهَ الاَّاللهُ وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ الاَّبِاللهِ

Artinya: *"Tidak ada Tuhan melainkan Allah. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah".*

Bacalah bacaan semacam itu di waktu anda merasakan kesakitan atau pada saat kesakitan sudah ada agak reda. Membacanya sambil mengingat-ingat artinya dan sambil memohon pertolongan kepada Allah dengan sungguh-sungguh.

Membacanya jangan sampai terdengar pasien yang ada disebelah anda, karena kemungkinan diapun sedang membacanya.

b. Doa menghilangkan rasa sakit pada sebagian anggota yang terasa

Letakan tangan anda di atas anggota badan yang terasa sakit sambil membaca:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّ حِيْمِ ×3 اَعُوْ ذُ بِاللهِ وَ قُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ ماَ اَجِدُ وَاُحاَذِرُ ×7

Artinya: *"Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang". Aku berlindung kapada Allah dan kekuasaaNya, daripada kejahatan apa yang saya temui dan yang saya khawatirkan 7x.*

c. Doa karena mimpi tidak baik

Mimpi yang tidak baik akan membawa kesan bagi jiwa anda. Dan bila jiwa anda mempunyai kesan buruk, akan mempengaruhi pikiran dan semua usaha dan pekerjaan anda. Untuk menghindari kesan buruk bagi jiwa anda, bacalah doa semoga Allah melindungi anda dari perbuatan-perbuatan Syaithan.

اللهَمَّ اِنّى اَعُوْ ذُ بِكَ مِنْ عِمِلِ الشَّيْطاَ نِ وَسَيِّئاَتِ لْاَحْلاَمِ فَاِنَّماَ لاَ تَكُوْنَ شَيْئاً (رواه ابن السنى عن قتادة

Artinya: *"Ya Allah hamba memohon perlindungan kepadaMu dari pebuatan syaithan dan dari jahatnya impian. Karena sesungguhnya itu bukan apa-apa".*(Hadits diriwayatkan oleh Ibnus- Suni dari Qatadah).

d. Doa karena ketindihan

Bila anda tidur dalam keadaan ketindihan oleh sesuatu berarti syaithan sedang berusaha menguasai anda. Maka bacalah doa ini untuk meminta perlindungan dari godaan syaithan yang terkutuk:

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّآمَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَاً بِهِ وَشَرِّ عِبَاً دِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَاَنْ يَحْضُرُوْنِ

(رواه ابو داود والترمذي عن عمر و ابن سعسد عن ابيه عن جدّه)

(Artinya: "*Hamba berlindung dengan kalimah Allah yang sempurna dari murka dan azabNya dan dari kejahatan hambaNya dan dari golongan syaithan yang mendatangi*". (Hadits diriwaytkan oleh Abu Dawud. Tirmidzi dari Uman bin Syu′aib dari Bapaknya dari Datuknya).

e. Doa akan minum obat

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ . اَذْ هِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ , اِشْفِ اَنْتَ الشَّا فى لاَ شَا فِيَ الاَّ اَنْتَ اَللّٰهُمَّ اِنِّى اَسْأَلُكَ الْعاَ فِيَةَ (رواه أحمد والنسائ عن محمد بن خاطب)

Artinya: "D*engan nama Allah Yang Maha Pengasaih dan Maha Penyayang*". "*Ya Tuhannya manusia pergikan derita, sembuhkanlah, Engkaulah yang Maha Penyembuh, Tiada ada Penyembuh kecuali Engkau*". "*Ya Allah, hamba sungguh mohon sehat kepadaMu*". (Hadits diriwayatkan oleh Ahmad dan Nasai, dari Muhammad bin Khatib).

f. Doa selesai minum obat

Baiklah anda membaca:

اَلْحَمْدُ للهِ الَّذِي كَفَاَ نَا وَاَرْوَانَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلاَ مَكْفُوْرٍ (رواه البخرى عن ابي اما مة)

Artinya: "*Segala puji bagi Allah yang telah memberi kepada kita kecukupan dan kepuasan yang tidak terabaikan dan tidak tertolak*". (Hadits diriwayatkan oleh Bukhari dari Abi Umamah).

g. Doa mohon sabar dan ketenangan

Bila rasa sakit datang dan tidak tidak bisa ditahan, bacalah doa ini dengan hikmad, semoga anda diberi kesabaran dan ketenangan hati oleh Allah SWT:

حَسْبُيَ اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْل . رَبّنَاَ اَفْرِغْ عَلَيْنَاَ صَبْرًا وَتَوَ فَّنَاَ مُسْلِمِيْنَ (رواه ابو داود عن عوف بن مالك).

Artinya: "*Ya Allah yang Maha mencukupi aku, dan yang sebaik- baiknya melindungi aku. Ya Tuhan kami, curahkanlah kesabaran dalam hati kami, dan jadikanlah kami mati didalam Islam".* (Hadits diriwayatkan oleh Abu Daud dari 'Auf bin Malik).

h. Doa mohon lekas sembuh

Baiklah anda membaca:

اللَّهُمَّ اَذْهِبِ الْبأْس رَبَّ النَّاسِ اِشْفِ اَنْتَ الشَّافِي لاَ شِفاَءَ الاَّ شِفاَؤُكَ شِفاَءً , لاَيُغاَدِرُ سَقَماً

(رواه البخاري ومسلم عن عا ئشة)

(Artinya: " *Ya Tuhan Allah, jauhkanlah penderitaan. Ya Tuhanya manusia, sembuhkanlah padahal Engkaulah penyembuh. Tidak ada penyembuh kecuali penyembuhMu, penyembuhan yang tidak meninggalkan penderitaan".*(Hadits diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari 'Aisyah).

Atau

اللَّهُمَّ اِنِّى اَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعاَ فِيَةَ فِي الدُّنْياَوَلْاَخِرَةِ (رواه ابن ماجه والترمذى)

Artinya: " *Ya Allah! Aku mohon kepada engkau ampunan dan kesejahteraan/kesehatan didunia dan akherat".* (Riwayat Ibnu Majah dan Turmudzi).

i. Doa ketika selesai melahirkan/bersalin dengan selamat
Baiklah anda membaca doa untuk bayi.

اللّهمَّ بارِكْ لَهُ

Artinya: :*"Ya Allah, berkahilah bayi itu".*

اَعُوْذُبِكَلِمَاتِ اللهِ التَّآمَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهاَ مَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لاَمَّةٍ (رواه البخاري عن ابن عباس)

Artinya: *"hamba mohonkan perlindungan kalimah ilahi yang sempurna daripada semua syaithan dan binatang-binatang yang berbisa, dan dari pandangan mata yang jahat". (*Hadits diriwayatkan oleh Bukhari dari Ibnu 'Abbas).

j. Doa ketika akan melahirkan/bersalin
Baiklah membaca:

حَسْبُناَ اللهُ وَنِعْمَ الْوَ كِيْلُ عَلىَ اللهِ تَوَكَّلْتُ (رواه الترمذى عن ابي سعيد الخدرى)

Artinya: "*Allah tekah mencukupi segala sesutau bagiku. Dan sebaik-baiknnya yang kuserahkan diri, kepada Allah".* (Hadits diriwayatkan oleh Tirmidzi dari Ibnu Sa' id Khudri).

Catatan :Bacaan ini boleh juga diucapkan setiap kita menghadap sesuatu keadaan (kesulitan) yang memerlukan keprihatinan

k. Doa selesai melahirkan tetapi anaknya cacat
Hendaklah membaca:

بِقَدَرِ اللهِ وَماَ شاَءَ فَعَلَ (رواه مسلم عن ابي هريرة)

Artinya:" *Dengan takdir Allah dan apa yang dikendak jadi".*

(Hadits diriwatkan oleh Muslim dan Abi Hurrairah)

Atau

اِنَّآ لِلّٰهِ وَ اِنَّآ اِلَيْهِ رَا جِعُوْنَ . اللّٰهُمَّ اْجُرْنِى فِي مُصِيْبَتِى وَاخْلُفِى خَيْرًا مِنْهآ (رواه مسلم عن ام سلامة)

Artinya: "*Aku kepunyaan Allah dan hak aku kembali kepada Allah."* "*Ya Allah berikanlah pahala kepadaku, didalam menempuh musibahku dan berikanlah kepadaku gantinya yang lebih baik".* (Hadits diriwatkan oleh Muslim dari Ummi Salamah).

l. Doa selesai melahirkan tetapi anaknya meninggal

Baiklah anda membaca :

اِنَّآ لِلّٰهِ وَ اِنَّآ اِلَيْهِ رَا جِعُوْنَ . اللّٰهُمَّ اْجُرْنِى فِي مُصِيْبَتِى وَاخْلُفِى خَيْرًا مِنْهآ (رواه مسلم عن ام سلامة)

Artinya: "*aku kepunyaan Allah dan aku kembali kepada Allah". "Ya Allah berikanlah pahala kepadaku, didalam menempuh musibahku dan berikanlah kepadaku gantinya yang lebih baik".* (Hadits diriwatkanoleh Muslim dari Ummi Salamah).

Catatan :

a. Cacat bawaan (cacad bawaan dari lahir) bagi anak ada hubunganya dengan dosa-dosa kesalahan atau perbuatan orangtuanya sebelum itu.

b. Sepantasnya dan seyogyanya orangtuanya mencurahkan kasih sayangnya yang berlebihan kepada anaknya yang cacat tersebut.

m. Doa ketika akan dioperasi

Baiklah anda membaca:

حَسْبُناَ اللهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيْلُ عَلَى اللهِ تَوَكَّلناَ (رواه الترمذى عن ابى سعيد الخدرى)

Artinya: *" Ya Allah Yang Maha mencukupi aku dan yang sebaik- naiknya melindungi aku. Kepada Allah aku berserah diri".* (diriwayatkan oleh Tirmidzi dan Abi Sa' id Khudri).

n. Doa setelah selesai dioperasi dengan selamat Bacalah :

اَلْحَمْدُ للهِ اللهُ اَكْبَرُ (رواه البخا ري ومسلم عن ابى سعيد)

Artinya:*" Segala puji bagi Allah, Tuhan Allah Maha Besar".*

(Hadits riwayat Bukhari, Muslim dari Abi *Sa'id*).

o. Doa menghilangkan rasa marah

اَعُوْ ذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطاَ نِ الرَّ جِيْم . اللّٰهُمَّ غْفِرْلِى ذَنْبِي وَ اَذْ هِبْ غَيْظَ قَلْبِى وَ اَجِرْنِى مِنَ الشَّيْطاَ نِ الرَّجِيْمِ (متفق عليه)

(Artinya: *" Aku berlindung kepada Allah dari godaan Syetan yang terkutuk ya Allah ! Ampunilah dosaku dan hilangkanlah kemarahan hatiku dan selamatkanlah aku dari godaan Syetan yang terkutuk".*

p. Doa mengahadapi keadaan genting dan susah tertimpa bahaya

سُبْحاَ نَ اللهِ الْعَظِيْمِ يآ حَيُّ يآ قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ (رواه التر مذى)

Artinya: *" Maha Suci Allah yang Maha Agung. Wahai Dzat yang Maha Hidup dan berdiri sendirii! Semata-mata dengan Rahmat-Mu aku mohon pertolongan".*

q. Doa ketika merasa takut atau terkejut

اَعُوْ ذُ بِكَلِماَ تِ اللهِ التَّآمَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَ عِقَاَ بِهِ وَ شَرِّ عِباَ دِهِ وَمِنْ هَمَزَاةِ الشَّيَاَطِيْنِ اَنْ يَحْضُرُوْنِ

(ابو داود والتّرمذى)

(Artinya:" *Aku mohon perlindungan dengan kalimah Allah yang sempurna daripada kemurkaanNya, dan daripada kejahatan hamba-hamba-Nya dan daripada bisikan Syetan apabila akan mendatangi aku".*

3. Pelayanan Doa Harian

a. Doa Sebelum Makan

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّار

"Ya Allah, berkahilah kami dalam rezeki yang telah Engkau berikan kepada kami dan peliharalah kami dari siksa api neraka"

b. Doa Setelah Makan

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِىْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِيْنَ

"Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan kami dan minuman kami, serta menjadikan kami sebagai orang-orang islam"

c. Doa Sebelum Tidur

بِسْمِكَ اللّٰهُمَّ اَحْيَا وَ بِسْمِكَ اَمُوْتُ

"Dengan nama-Mu ya Allah aku hidup, dan dengan nama-Mu aku mati"

d. Doa Bangun Tidur

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُوْر

"Segala puji bagi Allah, yang telah membangunkan kami setelah menidurkan kami dan kepada-Nya lah kami dibangkitkan"

e. Doa Masuk Kamar Mandi

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَآئِثِ

"*Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepadamu dari segala kejahatan dan kotoran"*

f. Doa Keluar Kamar Mandi

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِىْ اَذْهَبَ عَنِّى الْاَذٰى وَعَافَانِىْ

"Dengan mengharap ampunanMu, segala puji milik Allah yang telah menghilangkan kotoran dari badanku dan yang telah menyejahterakan"

g. Doa Masuk Masjid

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ لِيْ اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

"Ya Allah, bukakanlah untukku pintu-pintu rahmat-Mu".

h. Doa Keluar Masjid

اَللّٰهُمَّ اِنِّى اَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

"Ya Allah, aku memohon kepadamu, karunia dari-Mu".

i. Doa Keluar Rumah

بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

"Dengan nama Allah, aku bertawakkal kepada Allah. Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah."

j. Doa Masuk Rumah

بِسْمِ اللهِ وَلَجْنَا، وَبِسْمِ اللهِ خَرَجْنَا، وَعَلَى رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا، ثُمَّ لِيُسَلِّمْ عَلَى أَهْلِهِ

"Dengan nama Allah, kami masuk (ke rumah), dengan nama Allah, kami keluar (darinya) dan kepada Tuhan kami, kami bertawakkal".

k. Doa bercermin

اَللّٰهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خَلْقِيْ فَحَسِّنْ خُلُقِيْ.

"Ya Allah sebagaimana Engkau telah ciptakan aku dengan baik, maka perbaikilah akhlakku".

l. Doa Bepergian

لَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِى السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ فِى الأَهْلِ اللَّهُمَّ إِنِّى أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمَنْظَرِ وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِى الْمَالِ وَالأَهْلِ

"Ya Allah, Engkau adalah teman dalam perjalanan dan pengganti dalam keluarga. Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesulitan perjalanan, kesedihan tempat kembali,

doa orang yang teraniaya, dan dari pandangan yang menyedihkan dalam keluarga dan harta."

m. Doa naik kendaraan

سُبْحَانَ الَّذِيْ سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِيْنَ. وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ

"Maha Suci Tuhan yang telah menundukkan semua ini bagi kami padahal kami sebelumnya tidak mampu menguasainya, dan sesungguhnya kami akan kembali kepada Tuhan kami".

n. Doa Berhubungan

بِسْمِ اللهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

"Dengan menyebut nama Allah, ya Allah jauhkanlah kami dari (gangguan) setan dan jauhkanlah setan dari rezeki yang Engkau anugerahkan kepada kami"

o. Doa Ketika Hujan

اَللهُمَّ صَيِّبًا نَفِعًا

"Ya Allah, turunkanlah hujan yang bermanfaat.

V
DAFTAR PUSTAKA

Aam, A. 2013. Doa-doa Dahsyat dan Mustajab Dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Tanggerang: Shuhuf Media Insani.

Abdullah Hadziq, 2005, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik, Semarang: Rasail.

Abdullah Shonhaji dkk., 1992, Terjemah Sunan Ibnu Majah, Semarang : CV Asy- Syifa'.

Abdul Rahman Rusli Tanjung, 2012, Musibah Dalam Perspektif Alquran, Analytica Islamica, Jurnal Vol. 1, No. 1.

Abidin, Idrus, 2013, Seribu Jalan Menuju Taubat, Jakarta: Pustaka al Kautsar.

Abu Muhsin Firanda Andirja. Lc., 2011, Ikhlas dan Bahaya Riya, Maktabah Raudhah al-Muhibbin.

Abu Husain Muslim bin Hajjaj bin Muslim al-Qusyairiy al-Naisaburi, Shahih Muslim, Berut: Dar al-Afaqal-Jadidah.

Ahmad Hadi Yasin, 2012, Dahsyatnya Sabar Mengelola Hati Untuk Meraih Prestasi, Jakarta:Argo Media.

Ahmad Izzan, 2010, Sakitku Ibadahku, Jakarta: Klinik almahira.

Ahmad Warson Munawir, 1984, Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia, Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.

Amatullah Sibghotul Iezzah, 2016, Interrelasi Antara Iri, Sosial Undermining, dan Prososial *Behavior.* Jurnal Ilmiah Psikologi".

Amin, Samsul Munir & Al-Fandi, Haryanto, 2011, Etika berdzikir berdasarkan Al- Quran dan Sunah, Amzah, Jakarta.

Al-Syarif Al-Muntashar billah al-Khatami. 2009. Mu'jam Fiqih Ibn Hajm Al-Zhahiri, Beirut Libanon : Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.

Ardianingsih, Jujuk Najibah, 2004 Qabil dan Habil Kisah Orang-orang Zalim, Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Ardianingtyas, 2019, Tuhan Memanggilmu karena Cinta, Bekasi: Penerbit Mata Kehidupan.

Arifin, I., & M.T., 2013, Doa Penuntun Hidup Sukses. Bandung: Sygma Publisher. Asad M. Al kali, 1989, Kamus Indonesia-Arab, Jakarta: Bulan Bintang.

Azhari Ahmad Mahmud, 2012 "Agar Doa Anda Mustajab", Terjemah: Daday Hidayat.

Bisri.Adib dan Munawwir A. Fatah.1999. al-Bisri Kamus Arab-Indonesia, Surabaya: Pustaka Progressif.

Departemen Agama, 2011, Al-Qur'an dan Terjemahnya, Semarang: CV. Asy-Syifa. Didin Hafidhuddin, 2003, Islam Aplikatif, Jakarta: Gema Insani Press.

Dwi Risnanda Dkk. 2015, Perilaku Dendam dan Munafik. SMP Negeri 2 Watansoppeng.

Enang Hidayat, 2018, Fiqih Ibadah Bagi Orang sakit dan Bepergian, Jakarta : Cendekia Press.

Gus Mus, 2016, Saleh Ritual Saleh Sosial, Diva Press, Yogyakarta.

Hans Wehr, 1966, A Dictionary of Modern Written Arabic, London: Allen dan Unwin.

Harmathilda H. Soleh, 2016, Do'a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi, Jurnal Psikologi Islam, Volume 2.

Hasballah Thaib dan H. Zamakhsyari Hasballah, 2007, Tafsir Tematik Al-Qur'an, Jilid I Medan: Pustaka Bangsa Press.

Hazri Adlany, et al, 2002, al-Qur'an Terjemah Indonesia, Jakarta: Sari Agung. Hidayanti, Ema, 2015, "Dasar-dasar Bimbingan Rohani Islam", Semarang :CV Abadi Jaya.

Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyah,2005, Kemulian Sabar dan Keagungan Syukur, Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Ida Firdaus, 2014, Upaya Pembinaan Rohani Dan Mental, Al-AdYaN/Vol.IX, N0.1.

Ihsan Aryanto, 2017, "Pelaksanaan Bimbingan Perawatan Rohani Islam (Warois) Untuk memenuhi Kebutuhan Spiritual Pasien", Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, Vol. 5, No. 3.

Iman sulaiman, 2002, Fiqih orang sakit, Jakarta: Sinar Baru Algesindo.

Ismail Nawawi, 2008, Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf, Surabaya: Karya Agung Surabaya.

Izzan Ahmad, 2010, "Sakitku Ibadahku". Jakara: Klinik almahira.

Jamal Ma'mur Asmani, 2007, Fiqh Sosial: Kiai Sahal Mahfudh, Surabaya: Khalista. Jaelani, Bisri. 2010, Indahnya Kematian. Pustaka Insan, Yogyakarta.

Kautsar Azhari, 2015, Mengenal Karya Besar Para Sufi, Sadra Press, Jakarta. Keliat B, dkk. 2006. Proses Keperawatan Jiwa Edisi II. Jakarta : EGC.

Kholil Lur Rohman, 2009, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam", Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol 3 No.2.

Majid bin Su'ud al-'Ausyan, 2009, Adab Menjenguk Orang Sakit (edisi terjemah), penerbit Islam House.

Majidi Al-Hilali. 2006. Adakah berhala pada diri kita?. Jakarta. Gema Insani.

Marisah, 2018, "Urgensi Bimbingan Rohani Islam bagi Pasien Rawat Inap", Journal of Islamic Guidance and Counseling, Vol. 2, No. 2.

Muhammad Ibrahim an-Nu'aim. 2005. Misteri Panjang Umur: Mendapatkan Pahala Besar Dengan Amalan Ringkas dan Singkat.Jakarta.Qishti Press.

M. Khalilurrahman Al Mahfani, 2003, "Berkah sholat Dhuha" Jakarta : Wahyu media.

M Khalilulrahman al Mahfani. 2006. Keutamaan Doa dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera. Jakarta : Wahyu Media

Mursalim, 2011, Do'a dalam Perspektif Al Qur'an, Jurnal Al-Ulum Volume. 11, Nomor 1.

Musyikah Ilyas, 2018, Ghibah Perspektive Sunnah, Al-Qadau, Vol. 5 No. 1. Musthafa Al-Adawy. 2006, Fiqih Akhlaq, Jakarta : Qisthi Press.

M. Quraish Shihab. 2006, Tafsir Al Mishbah, Jakarta: Lentera Ha*ti*,

Nanda Prasetiyo, 2019 "Provokator Kerusuhan Dari Sudut Pengahsutan Terhadap Ketertiban Umum Dalam KUHP Perspektif Hukum Islam", (*Google Scholar: Jurnal Penghasut Dalam Islam*

Notoatmodjo, Soekidjo.2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nurul Hidayati, 2014, "Metode Bimbingan Rohani islam di Rumah sakit" Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 5, No. 2.

Purwanto, Y. dan Mulyono, R. 2006. Psikologi Marah. Bandung: Refika Aditama. Poerwodarminto, 1992, "Munafik" Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka.

Robert H. Thouless, 2000, Pengantar Psikologi Doa, Cet. Ketiga, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Riselligia Cannsti. 2017 Penyusunan Skala Keputusasaan Untuk Penyakit Kronis.

Vol.1. Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

Rudi Ahmad Suryadi, 2015, Dimensi-dimensi manusia Perspektif Pendidikan Islam, CV Budi Utama, Yogyakarta.

Safaria, T dan Saputra, N.E. 2009. Managemen Emosi. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sa'id Hawwa, 2006, Kajian Lengkap Penyusian Jiwa, Tazkiyatun Nafs, Intisari Ihya 'Ulumuddin, Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Said Muhammad Nuh, 2004, Mengobati 7 Penyakit Hati, Bandung: Mizan Pusaka. Samir Qorni Muhammad Rizq, 2002, *Doa dan Sholat Istikharoh*, Media Hidayah,Yogyakarta.

ShalihAl-'Ulyawi,2007, Muhâsabah (Introspeksi diri), Terj. Abu Ziyad. Maktab Dakwah Dan Bimbingan JaliyatRabwah

Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan, 1999, Doa Dzikir Qouli dan Fi'li: (Ucapan dan Tindakan) Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Shihab, M. Q. 2008. Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir dan Doa. Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Quraish. 2006, Perjalanan Menuju Keabadian Kematian, Surga dan Ayat- Ayat Tahlil. Lentera Hati, Jakarta.

Sholikhin, Muhammad. 2012.Makna Kematian, Menuju Kehidupan Abadi. Gramedia,Jakarta.

Siti Nur Fadlilah, 2010, Penyakit Rohani Dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Studi Al-Qur'an Vol.VI

Subandi, 2011, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi". Jurnal Psikologi. Vol. 38. Syahminan Zaini, 2016, Penyakit Rohani dan Pengobatannya, Surabaya: Al Ikhlas. Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi 2013, , *Riya' Penyakit Akut yang Mengerikan,* Terj. Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi Jakarta:Islam House.

Syaikh Husain bin Audah Al-Awasiyah, 2017, "Prioritas dalam ilmu, amal dan dakwah", Jakarta : Pustaka Imam Assyafi'i.

Syamsul Rijal Hamid, 2013, 500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.

Syekh Akbar Muhammad Fathurahman, 2016, Jalan Menuju Tuhan, Gramedia, Jakarta.

Tuti Yustiani, 2008, Be Smart Pendidikan Agama Islam, Grafindo Media Pratama, Bandung.

Wakid Yusuf, 2017, *"Fiqih Jenazah, Menjenguk Orang Sakit",* Jakarta: WakidYusufWordPeress.

Wibowo, Susatyo Budi, 2010 *Sembilan Puluh Sembilan Jalan Menuju Surga Menurut Al-Quran dan Al Hadits,* Yogyakarta: GavaMedia.

Wigati.Indah. 2013. Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam. Jurnal. Palembang:Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Fatah. Vol XVIII No.2

Yuliatun. 2014, Kontribusi Konseling Islam Dalam Penyembuhan Penyakit Fisik.

Konseling Religi : Jurnal BKI Jurnal vol. 2.

Yunahar Ilyas, 2007, Kuliah Akhlaq, Yogyakarta: LPII.

Yusuf Qordhowi, 1999, Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar, Jakarta: Gema Insani Press.

PERGERAKAN MAHASISWA
ISLAM INDONESIA

VI
BIOGRAFI PENULIS

Drs. H. Abdullah, M.Si, lahir di Kota Kuala Simpang, Aceh Timur 4 Februari 1964, anak dari H. Abu Bakar dan Hj. Asyiah.

Pendidikan diselesaikan: SD Negeri Kuala Simpang Aceh Timur, SMP Negeri Kuala Simpang Aceh Timur, SMA Negeri Kuala Simpang Aceh Timur, S1 Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 1991, S2 UGM Yogyakarta Tahun 2002.

Semasa S1 Pernah aktif dalam organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) dan kegiatan dakwah di masjid maupun di masyarakat sampai saat ini masih bertugas sebagai Dosen Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Mulai Tahun 1992 sampai dengan sekarang)

Bimbingan Perawatan rohani Islam adalah pelayanan yang memberikan bimbingan rohani kepada pasien dan keluarganya dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan, dengan memberikan tuntunan doa, cara bersuci, shalat, dan amalan ibadah lainya yang dilakukan dalam keadaan sakit. Dengan tujuan memberikan ketenangan dan kesejukan hati dengan dorongan dan motivasi untuk tetap bersabar, bertawakkal dan senantiasa menjalankan kewajibannya sebagai hamba Allah.

Oleh karena itu bimbingan perawatan bagi orang sakit merupakan obat (syifa') bagi orang-orang beriman sebagai

musibah/ujian bagi dirinya. Ketika orang beriman sedang diuji oleh Allah Swt dengan sakit, maka hendaklah ia berintrospeksi diri, banyak bertaubat, bersabar, berdo'a, berdzikir dan Tawakkal kepada-Nya. Serta segera berikhtiar mencari kesembuhan atas penyakit yang dideritanya dengan tanpa putus asa.

"Tidaklah seorang muslim ditimpa suatu musibah berupa sakit atau lainya, melainkan Allah akan menggugurkan dosa-dosanya dengan sakitnya itu sebagaimana sebatang pohon yang menggugurkan daun-daunnya" (HR. Al-Bukhori dan Muslim).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN KALIJOGO

YOGYAKARTA – INDONESIA

Bimbingan Perawatan Rohani Islam Bagi Orang Sakit

Bimbingan Perawatan rohani Islam adalah pelayanan yang memberikan bimbingan rohani kepada pasien dan keluarganya dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan, dengan memberikan tuntunan doa, cara bersuci, shalat, dan amalan ibadah lainya yang dilakukan dalam keadaan sakit. Dengan tujuan memberikan ketenangan dan kesejukan hati dengan dorongan dan motivasi untuk tetap bersabar, bertawakkal dan senantiasa menjalankan kewajibannya sebagai hamba Allah.

Oleh karena itu bimbingan perawatan bagi orang sakit merupakan obat (syifa') bagi orang-orang beriman sebagai musibah/ujian bagi dirinya. Ketika orang beriman sedang diuji oleh Allah Swt dengan sakit, maka hendaklah ia berintrospeksi diri, banyak bertaubat, bersabar, berdo'a, berdzikir dan Tawakkal kepada-Nya. Serta segera berikhtiar mencari kesembuhan atas penyakit yang dideritanya dengan tanpa putus asa.

"Tidaklah seorang muslim ditimpa suatu musibah berupa sakit atau lainya, melainkan Allah akan menggugurkan dosa-dosanya dengan sakitnya itu sebagaimana sebatang pohon yang menggugurkan daun-daunnya" (HR. Al-Bukhori dan Muslim).

ISBN 623-7593-46-2

ASWAJA PRESSINDO
Anggota IKAPI No. 071/DIY/2011
Jl. Plosokuning V/73, Minomartani,
Sleman, Yogyakarta